

# MARCHE NORDIQUE

Cycle de 6 séances qui vous permettra de découvrir une activité, adaptée à tous, mettant en mouvement 90% des muscles et aidant à renforcer le maintien et l'équilibre.

## MANZAT

Point de rendez-vous : devant la Mairie

11h00-12h00

Mardi 17 Mars 2026

Mardi 24 Mars 2026

Mardi 7 Avril 2026

Mardi 14 Avril 2026

Mardi 21 Avril 2026

Mardi 28 Avril 2026

Participation  
gratuite

Inscription obligatoire :

- au 04 73 33 17 64
- En ligne sur [www.clic-riom.fr](http://www.clic-riom.fr)

Nombre de places limité - les personnes inscrites s'engagent à venir et à avertir le CLIC dans les meilleurs délais, en cas d'annulation exceptionnelle.

Bâtons de marche fournis.