

# 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.

## MONTFERMY

Point de rendez-vous : devant la Mairie

9h30-10h30

Mardi 19 Mai 2026

Mardi 26 Mai 2026

Mardi 2 Juin 2026

Mardi 9 Juin 2026

Mardi 16 Juin 2026

Mardi 23 Juin 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.