



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.

YSSAC-LA-TOURETTE

Point de rendez-vous pour 1ère séance: devant la Mairie

9h00-10h00

Participation
gratuite

Jeudi 11 Septembre 2025

Jeudi 18 Septembre 2025

Jeudi 25 Septembre 2025

Jeudi 2 Octobre 2025

Jeudi 9 Octobre 2025

Jeudi 16 Octobre 2025

**Inscription obligatoire pour
l'ensemble des séances
auprès du CLIC au
04 73 33 17 64**

**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.

