



# 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.

## A CHATEL-GUYON

Point de rendez-vous : Mairie

17h00-18h00

Mardi 21 Mai 2024

Mardi 28 Mai 2024

Mardi 4 Juin 2024

Mardi 11 Juin 2024

Mardi 18 Juin 2024

Mardi 25 Juin 2024

Participation  
gratuite

**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.

