



# 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 SAINT-LAURE

Point de rendez-vous : Mairie

17h00-18h00

Mardi 1er Octobre 2024

Mardi 8 Octobre 2024

Mardi 15 Octobre 2024

Mardi 22 Octobre 2024

Mardi 29 Octobre 2024

Mardi 5 Novembre 2024

Bâtons de marche fournis.

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.

