

# 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 MARSAT

Point de rendez-vous : devant la Mairie

9h00-10h00

Jeudi 20 Mars 2025

Jeudi 27 Mars 2025

Jeudi 3 Avril 2025

Jeudi 10 Avril 2025

Jeudi 17 Avril 2025

Jeudi 24 Avril 2025

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.