

LE PART'ÂGE

Atelier marche nordique

JEUDI 23 AVRIL, 30 AVRIL, 07 MAI,
21 MAI, 28 MAI, 04 JUIN
- 10H30 à 11H30



Mairie
Saint-Didier-en-Velay



Séniors à partir
de 55 ans

GRATUIT / SUR INSCRIPTION EN LIGNE
Renseignements : 06 61 94 25 36
ou lepartage@loire-semene.fr



Loire
Semène
COMMUNAUTÉ
LE PART'ÂGE

www.loire-semene.fr



Mairie

Saint-Didier-en-Velay



Gratuit

Renseignements :

06 61 94 25 36

lepartage@loire-semene.fr



Durée : 1H



Séniors à partir
de 55 ans

Atelier marche nordique



**JEUDI 23 AVRIL, 30 AVRIL, 07
MAI, 21 MAI, 28 MAI, 04 JUIN**

Activité complète, conviviale et oxygénante, l'atelier marche nordique permet de renforcer vos capacités cardiovasculaires, d'améliorer le tonus musculaire et de diminuer le stress.

C'est une technique de marche particulière qui consiste à se déplacer à l'aide de deux bâtons.

6 séances – Inscription obligatoire pour l'ensemble des séances

Pour plus d'information, rendez-vous sur notre site :
www.loire-semene.fr