

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 / INSCRIPTION SUR LE PORTAIL FAMILLES
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 / Inscription
sur le portail familles

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

En partenariat avec l'ARSEPT CCAS de Saint Didier-en-Velay



Flashez-moi et inscrivez-vous
via le site portail famille