

Ateliers SANTÉ

pour les jeunes de plus de 60 ans

D'Marche

Inscription **GRATUITE** - Limitée à 10 personnes



Les lundis du 2 mai au 27 juin

Un petit pas de plus au quotidien... un grand pas pour votre santé !

Si pour agir sur sa santé « il n'y a qu'un pas », le programme D-marche vous invite à le faire en vous motivant à augmenter votre quantité de pas au quotidien et de manière durable. Ainsi, vous pourrez convertir votre temps libre comme vos temps de déplacement en temps santé...

Nous vous proposons une présentation interactive pendant laquelle sera remis à chacun un outil d'évaluation simple et ludique : un podomètre un peu particulier... S'en suivront des temps d'accompagnement afin de garder le contact et d'entretenir la motivation.

De 9h30 à 11h30 - **THUILES**

Se munir d'une attestation de responsabilité civile pour la première séance.

CONTACT & INSCRIPTION

MAIRIE DES THUILES - Tél. 04 92 81 10 03

Plus d'informations auprès du CoDES 05 - 04 92 53 58 72