

Atelier D-marche pour les Seniors

Avec Guy Costechareyre

Dès le lundi 20 avril
de 9h à 11h30

Salle polyvalente de Rosières

Nombre de
places limité
Gratuit

Sensibilisation à la marche douce et remise du
kit "Démarcheur" avec Podomètre offert !

D-marche est un programme motivationnel qui invite
chacun à augmenter durablement sa quantité de pas au
quotidien selon ses capacités physiques.

Cette pratique est **adaptée à tous** !

Cycle de 4 séances: les lundis 20/04, 11/05, 01/06 et 29/06

Adhésion demandée. Inscription jusqu'au 16/04.

Centre Socioculturel Le
Ricochet
311 rue du Villard 07110
Valgorge
accueil.lericochet@gmail.com
04 75 88 97 31
csri.centres-sociaux.fr

Renseignements et inscription :

Lucille, animatrice seniors

Tel: 06 09 64 01 77

seniors.lericochet@gmail.com

