

# Marches Conscientes



## Atelier

à partir de  
60 ans

### 5 marches d'1<sup>h</sup> en groupe

animées par des professionnels  
de l'activité physique et de  
la prévention

Du vendredi 06 septembre  
au vendredi 04 octobre  
2019

De 9h30 à 10h30

39240 Arinthod

ATELIER GRATUIT

SUR INSCRIPTION

07 72 25 05 27

Saba Bottex

- plaisir de marcher
- rythme
- relaxation
- respiration

...