

Échanges et balades santé



Les 17 et 26 septembre,
et le 1^{er} octobre 2024

De 14h30 à 17h



À Hénin-Beaumont,
Libercourt et
Oignies



AU PROGRAMME :

- Les bienfaits de l'activité physique.
- Adapter l'alimentation à mes besoins et à mon plaisir.
- Serein.e dans ma vie.

Chaque séance se compose d'un temps d'échanges et de sensibilisation suivi d'une balade santé sur la thématique. Balades accessibles de 3 km maximum. Pensez à vous munir d'un équipement adapté (eau, tenue, chaussures).

Ouvert à toute
personne de
60 ans et plus

Gratuit
Sur inscription
(places limitées)

Renseignements
et inscription :

07 87 38 16 78

celia.gobert@mutualite-hdf.fr



#Rencontresanté