



Marche Bâtons

La marche bâton est une activité d'endurance efficace pour le bien-être physique et mental. Elle est pratiquée en groupe développant un aspect relationnel et social. Elle permet d'améliorer la respiration, de tonifier l'ensemble du corps. C'est une activité complète et équilibrée pouvant être pratiquée à tout âge.

Pour qui ?

Séniors de plus de 60 ans : aidants, en surpoids, atteintes de maladies chroniques...

Financé en partie par la conférence des financeurs, nous vous proposons 3 cycles (3 trimestres de 12 séances) sur 3 sites différents:

1^{er} trimestre:

de septembre à décembre, dans le sud du 92 (parc de Sceaux, forêt de Meudon, bois de Clamart...)

2^{ème} trimestre:

de janvier à mars, dans le centre du 92 (parc de St Cloud, bois de Boulogne, forêt domaniale de la Malmaison...)

- 3^{ème} trimestre

de avril à juin, dans le nord du 92 (au parc des Chantereines)

Tarif:

40€ le trimestre
par personne

Séance:

15 personnes par site, 2h,
bâtons de marche fournis



Inscription:

Par mail: fanny.rochet@sielbleu.org

Par téléphone: 06.21.95.15.36