

LA **D**-MARCHE VOUS INVITE À AUGMENTER DURABLEMENT VOTRE QUANTITÉ DE PAS AU QUOTIDIEN !

Vous avez + de 60 ans, vous auriez besoin de marcher plus mais manquez de motivation.

Bénéficiez d'un accompagnement à la motivation

Pendant 3 mois, vous pourrez compter sur :

- ⇒ le podomètre, remis lors de la 1ère séance
- ⇒ le formateur D-marche®
- ⇒ le groupe de 12 personnes et la force du lien social

GRATUIT



Les séances auront lieu les :

Lundi 25 novembre de 14h à 17h

Lundi 16 décembre de 10h à 12h

Mi janvier : date à venir

Lundi 24 février de 10h à 12h

Salle Aguesse
Face à la mairie
Rue de Rennes
SAINT JEAN BREVELAY

Vous êtes intéressé(e)? **INSCRIVEZ-VOUS !**

Auprès de Carole DANIEL au CLARPA au 02 97 54 12 64

