

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

D-marche
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE



Les séances auront lieu les :

Vendredi 25 avril de 14h à 17h
Mardi 20 mai de 10h à 12h
Mi juin (date à définir)
Mardi 8 juillet de de 10h à 12h

Salle dans les locaux
d'Arc Sud Bretagne

Allée Raymond Le Duigou
À MUZILLAC

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

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

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

D-marche
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE



Les séances auront lieu les :

Vendredi 25 avril de 14h à 17h
Mardi 20 mai de 10h à 12h
Mi juin (date à définir)
Mardi 8 juillet de de 10h à 12h

Salle dans les locaux
d'Arc Sud Bretagne

Allée Raymond Le Duigou
À MUZILLAC

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

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