

# Marche active à travers les Yvelines

Venez découvrir le nouvel atelier de marche nordique adaptée proposé par l'Ufolep à destination des seniors.



Encadré par un animateur diplômé, vous pourrez pratiquer la marche nordique en toute sécurité et découvrir les bienfaits de cette discipline qui permet de travailler en douceur près de 90% des muscles du corps.

Il s'agit d'une séance de marche hebdomadaire accessible à toute personne pouvant marcher environ 1h sans trop de difficultés.

Ces sorties sont gratuites et ouvertes à tous les seniors.

7 dates sont programmées pour découvrir les Yvelines lors de sorties encadrées par un moniteur APA (Activités Physiques Adaptées) :

- **Le 21 avril à 10h** : Château et forêt de Plaisir – Parking de l'église
- **Le 25 avril à 14h** : Le tour des étangs de Hollande – Parking de la base de loisirs
- **Le 4 mai à 14h** : Château de Versailles – Parking allée des Matelots
- **Le 12 mai à 10h** : Villepreux – Parking cimetière val de Gally
- **Le 23 mai à 14h** : Forêt de Marly – Parking route Royale Saint nom la Breteche
- **Le 2 juin à 10h** : Le Perray en Yvelines – parking Route de Saint Hubert aux Perray en Yvelines
- **Le 5 juin à 14h** : Ile de loisir de Saint-Quentin-en-Yvelines – Parking à l'accueil rond point Eric Tabarly

## Infos pratiques

Inscription par téléphone au 01 30 54 71 53

## Documents

[Marche active, marche nordique adaptée](#)

## Liens utiles

[Site Internet UFOLEP](#)

## Contact

01 30 54 71 53

[contact@ufolep78.org](mailto:contact@ufolep78.org)