

# Marche active à travers les Yvelines

Venez découvrir la marche nordique adaptée proposée par l'Ufolep à destination des seniors.



Suite au succès de la précédente session au printemps 2023 et à la demande des participants, l'UFOLEP poursuit l'atelier "marche active, marche nordique adaptée" à destination des seniors des Yvelines, pour l'année 2023-2024.

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 ouvertes à tous les seniors.

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

- Mercredi 20 septembre à 10h : Bassin de la Courance - Parking du gymnase de Bois - Elancourt
- Vendredi 13 octobre à 10h : Roselière et lavoir - Parking Roselière de Maincourt
- Lundi 6 novembre à 14h : Etang du moulin à renard - rue Fransisco Ferrer - Saint Cyr l'Ecole
- Mardi 28 novembre à 14h : Les terrasses et forêt de Saint Germain en Laye - Parking de la piscine le dôme
- Jeudi 21 décembre à 14h : Forêt de Sainte Apolline, parking à définir - Plaisir

Puis reprise à partir de mars 2024.

Infos pratiques

Inscription par téléphone au 01 30 54 71 53

Documents

[Marche active seniors - automne 2023](#)

Liens utiles

[Site Internet UFOLEP](#)

Contact

01 30 54 71 53

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