



MARCHER

C'est bouger

C'est découvrir les Yvelines

Et se maintenir en forme

2023 / 2024

Marche active pour les séniors

Une sortie par mois

Voir programme au dos



Tarifs

- Gratuit pour les licencié-es
- 30€ à l'année (licence comprise)

Possibilité de prêt de bâtons de marche

Plus d'informations, contactez-nous : ☎ 01.30.54.71.53 ✉ contact@ufolep78.org

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

Conférence des Français de la prévention de la perte d'autonomie



ufolep
TOUS LES SPORTS AUTREMENT
YVELINES

Venez découvrir notre atelier de marche nordique adaptée

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 de votre corps.

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

Planning automne 2023

- **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.

Inscription au 01.30.54.71.53
ou auprès de votre animateur-trice