

Vous avez + de 60 ans :

CHAQUE PAS COMPTE : GARDEZ LA FORME AU QUOTIDIEN !

(voir description au dos)



Jeudi 26 mars 2026 de 9h à 12h
Jeudi 23 avril et 4 juin de 9h30 à 11h30

participation aux 3 ateliers **OBLIGATOIRE**

📍 A la salle des Associations (mairie),
2 rue des vignes, 01370 COURMANGOUX

Conférence animée par **Mme FRACHEBOUD Chantal**, formatrice
Dmarche à l'association ADAL



Gratuit, inscription au 04 74 22 11 11

LES RENCONTRES DU CLIC

Action portée par : **Carsat** Retraite & Santé au travail
Rhône-Alpes



CLIC
AIN'APPUI
SANITAIRE - MÉDICO-SOCIAL - SOCIAL

Courmangoux

D-marche
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE



DESCRIPTIF DES ATELIERS :

1ère séance : 26/03	Conférence : • sensibilisation et motivation à la marche en extérieur et en intérieur • remise d'un kit : mesure de pas, paramétrage du podomètre (manuel)
2ème séance : 23/04	Temps d'échange sur les pratiques : aide à la connexion du podomètre en ligne, pour ceux qui le souhaitent
3ème séance : 04/06	Mise en mouvement : balade collective et bilan



LES RENCONTRES DU CLIC



Gratuit, inscription au **04 74 22 11 11**