

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



Les séances auront lieu les :

Samedi 16 décembre de 9h30 à 12h30  
Jeudi 25 Janvier de 10h à 12h  
1 date à venir en février  
Jeudi 28 mars de 10h à 12h

Salle

Germaine Le Toquin  
Rue des sports  
À SURZUR

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



Les séances auront lieu les :

Samedi 16 décembre de 9h30 à 12h30  
Jeudi 25 Janvier de 10h à 12h  
1 date à venir en février  
Jeudi 28 mars de 10h à 12h

Salle

Germaine Le Toquin  
Rue des sports  
À SURZUR

Vous êtes intéressé(e)? INSCRIVEZ-VOUS !

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