

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

**D-marche**  
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE



Les séances auront lieu les :

Jeudi 18 avril de 9h30 à 12h30

Mardi 21 mai de 9h30 à 11h30

Début juin

Jeudi 27 juin de 9h30 à 11h30

Salle associatif du Loch

Salle C

Place du Maréchal Leclerc

À AURAY

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

**D-marche**  
C'EST SURTOUT POUR TOUT LE MONDE



Les séances auront lieu les :

Jeudi 18 avril de 9h30 à 12h30

Mardi 21 mai de 9h30 à 11h30

Début juin

Jeudi 27 juin de 9h30 à 11h30

Salle associatif du Loch

Salle C

Place du Maréchal Leclerc

À AURAY

Vous êtes intéressé(e)? **INSCRIVEZ-VOUS !**

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

