



MARCHER

Pour bouger

Découvrir les Yvelines

Se maintenir en forme

Marche active

Marche nordique adaptée

UNE SORTIE = UN NOUVEAU LIEU

Gratuit pour tous les seniors

Voir programme au dos



Plus d'informations, contactez-nous : ☎ 01.30.54.71.53

✉ contact@ufolep78.org

PRÉVENIR POUR BIEN VIEILLIR

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



ufolep

TOUS LES SPORTS AUTREMENT

YVELINES

Venez découvrir notre nouvel 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.

**Possibilité de prêt de batôns de marche*

Planning printemps 2023

- **Le 21 avril à 10h** : Château et forêt de Plaisir - Parking de l'église
- **Le 25 avril à 14h** : Le tour des étangs de Hollande - Parking de la base de loisir
- **Le 4 mai à 14h**: Château de Versailles - Parking allée des Matelots
- **Le 12 mai à 10h.** : Villepreux - Parking cimetièrre val de Gally
- **Le 23 mai à 14h** : Forêt de Marly - Parking route Royale Saint nom la Breteche
- **Le 2 juin à 10h** : Le Perray en Yvelines - parking Route de Saint Hubert au Perray en Yvelines
- **Le 5 juin à 14h** : Ile de loisir de SQY - Parking à l'accueil rond point Eric Tabarly

**Inscription par téléphone au
01.30.54.71.53**



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT DE REMISE EN FORME DE BASE

Un guide pour un corps parfait par le Groupe de
Guérison

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

Venez découvrir notre nouvel 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 au moins 1h (environ 5 km) sans trop de difficultés souhaitant découvrir la marche nordique et le département des Yvelines.

Planning novembre et décembre 2020

- **Le 3 novembre:** Château et forêt de Plaisir - Parking de l'église
- **Le 10 novembre:** Le tour des étangs de Hollande - Parking de la base de loisir
- **Le 17 novembre:** Château de Versailles - Parking allée des Matelots
- **Le 24 novembre:** Villepreux - Parking cimetière val de Gally
- **Le 1er décembre:** Forêt de Marly - Parking route Royale Saint nom la Breteche
- **Le 8 décembre:** Le Perray en Yvelines - parking Route de Saint Hubert à Le Perray en Yvelines
- **Le 15 décembre :** Ile de loisir de SQY - Parking à l'accueil rond point Eric Tabarly