

Marche Nordique

THURET

**Cette activité, adaptée à tous, met en mouvement 90%
des muscles et aide à renforcer le maintien mais aussi
l'équilibre.**

Lundi 26/09/2022

Lundi 03/10/2022

Lundi 10/10/2022

Lundi 17/10/2022

Lundi 07/11/2022

Lundi 14/11/2022

9h30-10h30

**Point de rendez-vous :
Mairie**

Bâtons de marche fournis

**Participation gratuite/inscriptions au CLIC
Riom Limagne Combrailles au 04 73 33 17 64.**