



# Chaque semaine, donnez rendez-vous à votre santé !

Je Marche Pour Ma Forme est un programme d'initiation à la marche à pied. Hommes, femmes, jeunes, adultes ou seniors : tout le monde est le bienvenu !

**Pas besoin d'être sportif  
Pas besoin d'être expérimenté  
La formation débute du niveau zéro !**

Les séances se déroulent au rythme d'une, deux ou trois fois par semaine pendant trois mois. Présentez-vous en tenue de sport avec des chaussures de marche. Les bâtons sont facultatifs.

**Ne ratez pas la première séance** et la remise de votre carnet d'entraînement personnalisé.

Les séances sont placées sous l'autorité d'un animateur formé afin d'adapter leur contenu à la forme de chaque participant. Un diplôme de réussite sera remis à l'issue du programme. Pas de compétition en vue. Les objectifs du programme sont contenus dans ces deux mots : santé et convivialité.

**Rejoignez-nous !**



ORGANISATEUR

CONTACT

DATE DE DEBUT DE SESSION

NIVEAUX

JOURS

LIEU