



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