

# ATELIERS DESTINATION MARCHÉ

DÈS 55 ANS

PRATIQUÉZ LA MARCHÉ AVEC BÂTONS !



Rendez-vous à CRAONNE :  
LES MARDIS 4, 11, 18, 25 JUIN 2024  
de 10 H 00 À 11 H 30

INSCRIPTION par téléphone ou par mail :

☎ 03.23.22.69.72    ✉ [culture@cc-chemindesdames.fr](mailto:culture@cc-chemindesdames.fr)

Pour contribuer au renforcement musculaire de vos membres inférieurs et supérieurs, stimuler votre équilibre et apprendre à utiliser les bâtons de marche de l'échauffement à l'étirement.



Ateliers déployés en 4 **temps clés de 1 h30** chacun, alliant **conseils et exercices pratiques** !

- Savoir régler et utiliser des bâtons de marche de l'échauffement à l'étirement.
- Contribuer au renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs.
- Stimuler la fonction d'équilibration.

**INSCRIPTION** par téléphone ou par mail :

☎ **03.23.22.69.72** ✉ **culture@cc-chemindesdames.fr**