Atelier La D-marche

À SARRE-UNION

Au Centre Socio Culturel

Animé par l'association ADAL, l'objectif du programme D-Marche est d'accompagner chacun à augmenter son nombre de pas au quotidien pour profiter pleinement des bienfaits de la marche. La marche est un outil de santé accessible, source de plaisir, social, utile, gratuit, écologique...

Un éducateur sportif, formateur agréé, vous accompagne lors de 3 ateliers collectifs:

La 1ère séance est un temps d'information sur la santé, l'activité physique et la sédentarité. Un podomètre, est offert à chaque participant. Ensuite, 2 temps d'accompagnement et de retour d'expérience sont proposés.

Lundi 18 mars 2024, à 9h

Lundi 15 avril 2024, à 10h

Lundi 8 juillet 2024, à 10h

- Sur INSCRIPTION uniquement -
au Centre Socio Culturel de Sarre-Union
au 07 63 24 33 23

- GRATUIT -

Financé par la Conférence des Financeurs d'Alsace

Communauté de Communes Alsace Bossue

adal

Alsace Conférence des financeurs Prévention de la perte d'autonomie

Centre socio-culturel de Sarre-Union