

Parcours santé et bien-être



PROGRAMME

Marche 7h30

Village santé 8h-12h

DEPISTAGES, INFORMATIONS, CONSEILS

Alimentation, gestes de premiers secours,
maintien de l'autonomie, Alzheimer,
professionnels de santé, hypertension,
cancers, diabète, dégustation de fruits,...

Ateliers d'activités physiques 8h-12h

SENIORS, ADULTES, ENFANTS

Zumba, gwo ka, gym aquatique, Parcours
Sportif de Santé Sécurisé, activités physiques
adaptées, fitness, marche nordique ...

**N'OUBLIEZ PAS VOS MAILLOTS POUR
LES ACTIVITES AQUATIQUES !**

INSCRIPTION MARCHÉ:

0590.90.35.91/0690.71.31.85

mfm971@orange.fr

www.guadeloupe.mutualite.fr

PARTICIPATION LIBRE ET GRATUITE

Dimanche 14 Décembre 2014
de 7h à 12h
Plage de Rivière-Sens
97113 GOURBEYRE

Les recommandations habituelles
restent de rigueur : bien manger la veille
au soir, se nourrir le matin de la marche,
se munir de bonnes chaussures de
marche, de boissons et d'un chapeau.

Pour avoir plus d'informations sur les rencontres santé, connectez-vous sur
www.guadeloupe.mutualite.fr

