



Groupe de marche



Avec ou sans bâtons
Accompagné par une professionnelle de la santé
Gratuit et ouvert à tous

Activité en plein air améliorant le bien-être et réduisant le stress, à la portée de tous:

- Ménage les articulations et le dos
- Améliore la circulation sanguine et la coordination des mouvements
- Tonifie la musculature
- Augmente l'endurance et favorise la perte des graisses
- Soulage les tensions au niveau de la nuque et du haut du corps (particularité de la marche avec bâtons)

Où: départ au **8 chemin du stade – 1252 Meinier**

Quand: les **lundis de 10h à 11h** (sauf si annulation en raison de la météo)

Equipement:

- Chaussures de marche confortables
- Vêtements adaptés à la météo
- Bâtons de marche nordique (optionnel)

Déroulement: échauffement – marche – assouplissements

Accompagnante: Mme Deborah Currat (physiothérapeute) ou Docteure Isabelle Gérard ou Docteure Corinne Jauslin ou Docteure Johanna Sommer

Informations et inscriptions:

Maison de Santé Meinier

reception.msm@amge.ch - **022/752.65.44**

