



# Marche active

autour du lac d'Arc sur Tille



Venez vous détendre et reprendre confiance dans la marche avec des exercices simples, adaptés et à votre rythme pour travailler votre :

- Mobilité articulaire
  - Équilibre & coordination
    - Force des membres inférieurs
    - Capacité cardio-respiratoire

Séances encadrées par Laurence, éducatrice sportive diplômée

Contactez-nous

pour une séance d'essai :

Pierrette au 06.71.00.53.33

