

# Des balades *santé*

Pour les plus de 60 ans



**Prenez soin de votre santé  
lors de 3 balades  
thématiques et conviviales**



**Un cycle de 3 balades**

**Vendredi 4 octobre de 10h à 11h30**  
Marche & alimentation

**Vendredi 11 octobre de 10h à 11h30**  
Marche nordique & activité physique

**Vendredi 18 octobre de 10h à 11h30**  
Marche & environnement

**Balades | Sur  
GRATUITES | Inscription**



**À SAINT-TROJAN-LES-BAINS**  
Salle de l'Éperon, bld de la plage

07 48 10 88 97

[léonie.cardin@n.aquitaine.mutualite.fr](mailto:léonie.cardin@n.aquitaine.mutualite.fr)

Pot de convivialité offert

Nos financeurs



Nos partenaires



# Rejoignez les balades *santé*

Une promenade douce et conviviale avec des conseils pratiques à la clé, sur l'alimentation, l'activité physique et l'environnement, pour retrouver santé et vitalité.

## Balade santé | Marche & alimentation

Découvrez les secrets d'une alimentation saine en plein air ! Accompagné(e) par une diététicienne, vous découvrirez comment une alimentation équilibrée peut être source de bien-être et de plaisir. Cette marche de 3 à 4 km est une excellente occasion de reprendre une activité physique tout en enrichissant vos connaissances nutritionnelles.

## Balade Santé – Initiation à la Marche Nordique

Initiez-vous à la marche nordique ! Cette pratique sportive, idéale pour les seniors, combine renforcement musculaire et entraînement cardiovasculaire. Durant 1h15 de marche, guidé(e) par l'association Olérando, vous apprendrez à utiliser les bâtons, tout en profitant de l'air frais et de la nature.

## Balade Santé – Marche & Environnement

Embarquez pour une balade santé dédiée à l'environnement ! Accompagné(e) par un animateur de l'association IODDE, vous explorerez les trésors de la biodiversité locale et comprendrez l'importance de la préserver pour notre bien-être. Cette marche douce et accessible vous offrira une parenthèse de détente en pleine nature, tout en enrichissant vos connaissances écologiques.

- Les marches, de 3 à 4 kms, durent 1h15 environ. Des pauses fréquentes sont prévues ainsi qu'un pot de convivialité.
- Elles sont accessibles à tous et sans aucune difficulté particulière.
- Équipement à prévoir : gourde, chaussures de marche, tenue confortable adaptée à la météo.