

SANTÉ & BIEN VIEILLIR

Marche nordique

*Prendre l'air,
et avancer ensemble.*



Pour : Femmes du quartier, adultes et seniors

Une activité physique douce et conviviale en plein air, bâtons en main, pour travailler l'endurance, la mobilité et le bien-être. Surtout pour les femmes qui participent aussi aux ateliers cuisine.



QUAND

Jeudi

10h – 12h



FORMAT

En plein air, en groupe



COMMENT

Renseignements à l'accueil

Informations :

03 20 73 41 61



Où ?

121 rue de l'Hommelet, Roubaix



Les infos à jour

Scannez avec votre
téléphone, ou passez à
l'accueil.

cshommelet.com