



REJOIGNEZ le programme

D-MARCHE®

ET AUGMENTEZ VOTRE QUANTITÉ DE PAS
AU QUOTIDIEN POUR RESTER EN FORME



TOUTES LES INFOS SUR PAYSSUDTOULOUSAIN.FR

D-MARCHE®

**TOUT AU LONG
DES 4 SÉANCES*,
VOUS POURREZ
BÉNÉFICIER :**

* En rejoignant le programme Dmarche®
vous vous engagez à participer
aux 4 séances.

- D'un accompagnement personnalisé
du formateur D-marche®
- De la dynamique du groupe
de D-marcheurs®
- D'un podomètre connectable
pour suivre vos succès

QUAND ?

De 14h à 16h30
le **19 SEPTEMBRE 2024**

De 14h à 16h
les **17 OCTOBRE,
14 NOVEMBRE ET 12 DÉCEMBRE 2024**

OÙ ?

SSIAD Le Volvestre
40, Chemin de Chantemesse
RIEUX-VOLVESTRE

*En cas de difficulté pour vous rendre aux ateliers,
nous vous aiderons à trouver une solution.*

INSCRIPTION

Date limite d'inscription
le **2 SEPTEMBRE 2024**

Programme **GRATUIT**

15 participants maximum

Contact : Camille ABADIA
sante@payssudtoulousain.fr
07 50 54 45 95
www.payssudtoulousain.fr



REJOIGNEZ LE PROGRAMME D-MARCHE®



Volvestre
COMMUNAUTÉ DE COMMUNES

