Marche Santé

Marche physique en garrigue hebdomadaire

Kiné Sport Santé AUBAIS

Cette activité vous est proposée gratuitement par le Cabinet Kiné Sport Santé d'Aubais.

Sur simple demande pour toute inscription, nous vous mettrons en contact avec la responsable du groupe de Marche Santé.

Nous adapterons notre rythme en fonction de chaque membre du groupe en toute bienveillance et convivialité.

Marche du Lundi

Marche tranquille

RDV Départ 13h30 - Durée 1h30

Lundi de 4 à 6 km

Marche du Jeudi

Marche active

RDV Départ 13h30 - Durée 2 h

Jeudi de 6 à 8 km

Possibilité d'un créneau supplémentaire en semaine et réduction de la durée de marche.

Pensez à vous munir d'une bouteille d'eau et de bonnes chaussures de marche.

Jusqu'à 8 personnes

RDV face au cabinet Kiné Sport Santé. Merci d'arriver 5 mn avant l'heure.
Contacter la veille la responsable : Marie 06 66 66 96 01