



LA **D**-MARCHE VOUS INVITE À AUGMENTER DURABLEMENT VOTRE QUANTITÉ DE PAS AU QUOTIDIEN !

Si pour agir sur sa santé « il n'y a qu'un pas », le programme D-marche vous invite à le faire en vous motivant à augmenter votre quantité de pas au quotidien et de manière durable. Ainsi vous pouvez convertir votre temps libre comme votre temps de déplacement en temps de santé

Nous vous proposons une présentation interactive pendant laquelle sera remis à chacun un kit D-marche® composé notamment d'un outil d'évaluation simple et ludique : un podomètre connectable à notre site internet



Les séances auront lieu les :

Jeudi 03 octobre 2024 de 09h à 12h
Jeudi 14 novembre 2024 de 10h à 12h
Jeudi 05 décembre 2024 de 10h à 12h

Lieu : Mon exil
Saint Pierre d'Allevard

Si vous avez + de 60 ans, venez participer **gratuitement** à ce programme car il est **financé à 100%** par la CARSAT Rhône-Alpes



Vous êtes intéressé(e)? INSCRIVEZ-VOUS !

- Par mail : mveg38@gmail.com
- par tél : 06 10 73 05 44