

La Marche

USMG



Renseignements
Francine ARNON
01.34.94.41.90

lundi - 9 h 30 à 12 h 00 : *marche traditionnelle*

lundi/jeudi - 9h00/12h : *marche soutenue*

Rendez-vous

parking de l'avenue de Neuville à Gambais

(Angle avec la rue du Château Trompette)

Pratiquer la marche permet :

- de garder la ligne,
- d'entretenir la souplesse des articulations
- de renforcer les os
- de conserver le tonus musculaire et l'équilibre.
- à lutter contre le stress et la dépression.

Tout cela sans imposer d'effort violent !

mail : usmgambais@wanadoo.fr