

Quand ?

Vendredi après-midi de 14h30 à 17h
15 séances hors vacances scolaires

Effectif :

Minimum 8 personnes par marche
Maximum 14 personnes par marche

Avec qui ?

Gaël RODOZ

Qui contacter ?

- ⇒ Aysun KURNAZ, conseillère en économie sociale et familiale
- ⇒ L'accueil de la Maison Sociale

Comment s'inscrire ?

Carte d'adhésion familiale de l'association (10 euros)
et participation aux frais de carburant du minibus
(2 euros par marche)

Inscriptions :

- ⇒ le jeudi 6 septembre 2018 de 9h à 12h
et de 14h à 19h
- ⇒ et le vendredi 7 septembre 2018 de 9h à 12h
et de 14h à 18h

(possibilité de s'inscrire en cours d'année dans la limite des places disponibles)



MARCHE VERTE

2018-2019



*Maison Sociale Cyprien les Broses
4 rue Jules Guesde 69100 Villeurbanne
04.72.68.69.70
www.maisonsociale.com*

NOUS VOUS PROPOSONS :

QU'EST-CE QUE LA MARCHÉ VERTE ?

C'est une **randonnée pédestre conviviale**.

On la pratique en groupe, dans la campagne ou dans les parcs environnants, chacun à son allure.

Elle mobilise en douceur l'ensemble de l'organisme. Les médecins sont unanimes à souligner ses vertus.

Cette activité convient parfaitement aux personnes qui souhaitent pratiquer une activité en douceur.

VOUS SOUHAITEZ :

- une activité physique facile,
- un meilleur acheminement d'oxygène dans votre sang et dans les muscles de votre corps ainsi qu'une consolidation de votre squelette,
- une pratique à toute âge.

Nous vous proposons :

- Un temps convivial de rencontre et d'échange avec d'autres habitants du quartier.
- Une découverte de lieux autour de Lyon.

MARCHE VERTE 2018/2019 DATES ET DESTINATIONS

21 septembre : Décines

12 octobre : Quai de Saône

9 novembre : Feyssine - Tête d'Or

23 novembre : Miribel

7 décembre : Chemin de Chassieu

14 décembre : Parc Blandan

18 janvier : Parilly

8 février : Parc de Gerland

8 mars : Décines Grand Large

22 mars : Canal de Miribel

12 avril : Tête d'or

3 mai : Marche improvisée

17 mai : Traboules de Lyon

7 juin : Quai de Rhône

14 juin : Parc au choix avec pique-nique (11h30–15h).

En cas de neige ou d'indisponibilité du minibus, les destinations seront Montchat ou Décines Grand Large en tramway. La marche débutante est ouverte à tous les niveaux, l'animateur s'adaptera au rythme des personnes.