



Rando Santé Mutualité dimanche: rencontre santé

Caylus

La Mutualité française Occitanie, avec la collaboration du comité régional de randonnée pédestre et le soutien de la ville de Caylus, vous invite à la rando Santé Mutualité, le dimanche 7 octobre. Rendez-vous dans la salle des fêtes de Caylus. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Programme. à partir de 9 heures, accueil dans la salle des fêtes pour les inscriptions aux circuits et petit déjeuner offert. à partir de 10 heures, départ du circuit 1, 8,6 km (durée: 2 h 30), de la salle des fêtes. à partir de 10 h 30, départ du circuit 2, 5,75 km (durée: 1 h 45), de la salle des fêtes. De 9 heures à 13 h 30, village santé pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé: diététicienne, Les Opticiens et Audition mutualistes, Association française des diabétiques, Association de sauvetage et de secourisme, centre local d'information et de coordination, centre

permanent d'initiative pour l'environnement Quercy-Garonne (CPIE), comité départemental de la Fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire (FFEPGV: animation body zen, animations enfants, parcours motricité et étirements), comité départemental de la randonnée pédestre, Fédération française Sport pour tous (multi-activités), Ligue contre le cancer de Tarn-et-Garonne et office de tourisme seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter. à partir de 12 h 30, pot de l'amitié offert, suivi d'un pique-nique convivial (tiré du sac).

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, alliée à une alimentation équilibrée, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardiovasculaires, de cancers, de diabète.

Renseignements: 06 48 61 92 29.