



Rando Santé Mutualité : Rencontre santé

La Mutualité Française Occitane, 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 à 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. C'est aussi l'occasion de profiter des sentiers de randonnées qui entourent la cité médiévale. Renseignements au 06 48 61 92 29.

À partir de 9h : accueil à la salle des fêtes de Caylus pour les inscriptions aux circuits et un petit-déjeuner offert.

À partir de 10h* : départ du circuit 1 de 8,6 km (Durée : 2h30) depuis la salle des fêtes.

À partir de 10h30* : départ du circuit 2 de 5,75 km (Durée :



Ce début d'automne tapisse les sentiers de feuilles.

1h45) depuis la salle des fêtes. De 9h à 13h30 : « 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 de motricité, et étirements, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Fédération Française Sport pour Tous : multi-activité, Ligue contre le cancer du Tarn-et-Garonne et Office de Tourisme seront présents pour vous conseiller sur les bonnes habitudes à adopter.

À partir de 12h30 : pot de l'amitié offert suivi d'un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, « au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour », alliée à une alimentation équilibrée, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose.

* Présentation des circuits et des animations de la journée 10 minutes avant le départ. **S.T.**