



Dimanche, rencontres randos et santé

Longages

La mutualité Française départementale a choisi Longages pour y organiser une rencontre-santé avec des randos et des animations. Voici le programme. De 8 h 30 à 9 h 30 accueil et inscriptions à la salle de l'ancien restaurant scolaire, route de Muret. Petit déjeuner offert. A partir de 9 h 30 départ libre pour deux circuits dont un de 15,5 km d'une durée de 3 h 30 environ au niveau moyen et un autre de 8,5 km d'une durée de 2 h 30 environ au niveau facile. de 10 à 10 h 30 accueil et inscription pour le circuit « famille » de 5 km d'une durée de 2 heures et d'un niveau facile. A 12 h 30 pique-nique sorti du sac.

Des animations santé sont également prévues de 11 heures à 14 h 30. Des experts vous accueilleront à la salle de l'ancien restaurant scolaire pour vous conseiller et échanger sur l'activité physique et la santé avec l'association française des diabétiques, le comité

départemental de la randonnée pédestre ; la Croix Rouge française, une diététicienne, effORMip (la santé par l'effort et la forme) un kinésithérapeute, la fédération du sport pour tous, un ostéopathe, un podologue, la structure de dépistage organisé des cancers, des ateliers d'initiation sportive par le Foyer du Rabé (zumba, pilates, etc.)

Pour les plus petits des animations sont également prévues de 11 à 14 h 30 Pour les plus grands vous pourrez découvrir l'histoire et le patrimoine local à travers le stand des « Amis de Longages ». L'office de tourisme intercommunal du Volvestre proposera de la documentation touristique. L'association de randonnées pédestres locale est partie prenante de l'organisation de la journée et plus particulièrement de la sécurité.