



## Vie associative

# Rando santé ou les bienfaits de l'activité physique sur la santé

La Mutualité Française Occitanie, avec la collaboration du Comité Régional de **Randonnée Pédestre**, vous invite à la **Rando Santé Mutualité**, le **dimanche 6 octobre 2019** à Castelnau d'Estrétefonds. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

**De 8h30 à 9h30** : Accueil et inscriptions à la salle des fêtes. Petit déjeuner offert. - **A partir de 9h30** : Départ depuis la salle des fêtes - **Circuit 1** : Distance : 12 km - Durée : 4h - Dénivelé : 300 m Niveau : confirmé. **Circuit 2** : Distance : 8,8 km - Durée : 3h - Dénivelé : 135 m Niveau : moyen. - **De 10h à 10h30** : Inscription pour le circuit famille. - **A 10h30** : Départ depuis la salle des fêtes - **Circuit famille** : Distance : 5,2 km - Durée : 2h - Dénivelé : 183 m Niveau : moyen.

**De 11h à 14h30** : « Village Santé » pour échanger, avec des experts, sur l'activité physique et la santé : Diététicienne, Comité Départemental de la Randonnée Pédestre, Association Française des Diabétiques, Centre régional de coordination des dépistages des cancers (CRCDC), Croix Rouge Française, Fédération Française Sports pour tous, Kinésithérapeute, Association « Visite des Malades en Etablissements Hospitaliers » (VMEH), Fédération Française des donneurs de sang bénévoles (FFDSB), Association «Vivre et connaître Castelnau» (Histoire et patrimoine du village) et Associations locales (Ateliers d'initiations sportives).

**A partir de 12h30** : Pique-nique convivial (repas tiré du sac).

Renseignements : 05 34 31 58 31.