



## Rando Santé Mutualité: rendez-vous dimanche prochain

### Auvillar

La Mutualité française Occitanie, avec la collaboration du comité régional de randonnée pédestre et le soutien de la commune d'Auvillar et de la communauté de communes des Deux-Rives, vous invite à la rando Santé Mutualité, le dimanche 6 octobre, à Auvillar. Gratuit et ouvert à tous, cet événement est l'occasion d'apprécier les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Programme. De 9 heures à 10 h 30, inscriptions sur la place du Château (derrière la mairie et au-dessus de l'office de tourisme) ; petit-déjeuner offert. À 10 heures, départ de la place du Château, circuit du Moulin (7,4 km, dénivelé de 100 mètres, 2 h 30, niveau moyen). À 10 h 30, départ de la place du Château, circuit du Poutoy (5,6 km, dénivelé de 84 m, 1 h 45, niveau facile). À 10 h 45, départ de la place du Château, circuit commenté du centre historique du village proposé par l'association Les Amis du vieil Auvillar (1,5 km, aucun dénivelé, 1 h 30 ; niveau très facile). De 9 heures à 12 h 30, 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, Audition mutualiste, comité

départemental de la Fédération française d'éducation physique et gymnastique volontaire (FFEPGV, animation body zen, étirements après les randonnées), Fédération française Sport pour tous (gymnastique d'entretien et de maintien d'Espaiais), la Ligue contre le cancer dr Tarn-et-Garonne, les Opticiens mutualistes, réflexologue, office de tourisme, etc. À 12 h 30, moment convivial offert, suivi d'un pique-nique pris en commun (repas tiré du sac).

Quinze minutes avant le départ, présentation des circuits et des animations de la journée et réveil musculaire proposé par FFEPGV).

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, « au moins l'équivalent de trente 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.

Renseignements au 05 34 44 33 20.