



MARCHER POUR CONSERVER LA FORME

L'association **APSAS** (Activité Physique et Santé dans les Alpes du Sud), association Sport Santé, basée sur Gap fait sa rentrée le **11 septembre, à 9 h, à Charance, au Pré de la Danse**. Accueil des nouveaux venus avec viennoiseries et café, afin de présenter l'association.

Puis viendront les choses sérieuses, tests de marche pour évaluer les progrès de chacun ou l'état de santé des nouveaux venus. Nous irons sur les sentiers de ce site remarquable pour un galop d'essai. Ceux qui le souhaitent pourront partager le repas.

L'association est adhérente à la Fédération Française Sport pour Tous. Il est demandé à chacun de produire un certificat médical de non contre-indication à la pratique de la marche. L'adhésion est de 12 € par mois (144 €/an). **Contact** : Madeleine Fauchâtre, présidente 06 14 81 86 71



La dernière sortie en date, au refuge du Tour rond, dans la vallée de Champoléon