

## PROMENADE ADAPTEE

<b>Intérêt et description de l'activité</b>
<p><b>Intérêt :</b></p> <p>La marche est reconnue comme étant une activité très bénéfique pour les personnes avançant en âge ou souffrant de diverses pathologies. La pratique en groupe encourage à l'effort, crée un lien social et favorise la convivialité.</p> <p><b>Description :</b></p> <p>Cette activité est un complément à l'activité <b>GYM ADAPTEE (SMS)</b> proposée en salle le mardi matin. Elle permet de continuer à pratiquer la marche à un rythme adapté aux participants. Elle pourra intégrer quelques petits mouvements d'échauffement, de renforcement et d'étirement, toujours adaptés aux capacités de chacun.</p> <p><b>Programme et lieux de rendez-vous :</b></p> <p>L'activité a lieu principalement au <b>PARC DE LA TORSE</b> accessible par les bus de la ville. Inscription hebdomadaire sur notre site, comme pour les séances du mardi. Les participants se rendent à l'entrée du Parc (accueil à partir de 9h45 – départ de la promenade 10h00).</p>
<b>Tenue et équipements nécessaires</b>
<p>Chaussures de marche obligatoires.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Bâtons de randonnée recommandés.</li><li>- Eau en quantité suffisante.</li><li>- Vêtements adaptés aux conditions climatiques.</li><li>- Petit en-cas éventuel.</li></ul>