



RENCONTRE SANTÉ



ACTIVITÉ PHYSIQUE

➤ **BALADE BOTANIQUE : MARCHEZ POUR VOTRE SANTÉ**

Mercredi 27 mai 2026

GRATUIT SUR INSCRIPTION

06 23 10 10 14
(uniquement par sms)

➤ **Balade botanique de 14h à 16h**

➤ **Sauve**

Lieu précis communiqué
lors de l'inscription

♥ **Partenaire**





La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardio-vasculaire et de se tonifier, en douceur. C'est aussi l'occasion de découvrir les domaines de randonnée du département du Gard lors d'une balade en plein air.

La Mutualité Française Occitanie vous invite !

Participez gratuitement à **une balade botanique** au cœur du département.

AU PROGRAMME :

- » Découvrez les plantes locales et leurs vertus lors d'une balade botanique conviviale, animée par un professionnel, et profitez d'un moment de bien-être en pleine nature.
- » Partagez cette expérience en famille, avec vos enfants ou petits-enfants, et laissez-vous guider à la découverte des domaines préservés du département.

De la documentation vous sera offerte.

Prévoir une bouteille d'eau, une tenue confortable et des chaussures de marche pour profiter pleinement de la sortie en extérieur.

Retrouvez toutes nos actions et plus sur

occitanie.mutualite.fr