

ATELIER

Garéoult

Marche active

GRATUIT
4 sessions de 2h00

Du 9 au 30 AVRIL 2026

En avant... Marche !

POUR
B I E N
V I E I L L I R

L'Asept Paca organise des ateliers gratuits,
ouverts aux jeunes de 60 ans et +



Renseignements et inscriptions - Service Cohésion sociale : 04 94 77 54 92

ATELIER « MARCHÉ ACTIVE »

La commune de Garéoult vous propose en partenariat avec l'ASEPT, un atelier « Marche active » qui se compose en 4 sessions de 2h00.

Le contenu :

Plein de bonnes raisons de vous faire marcher !

La marche active est un sport d'endurance également appelé « marche sportive » et « marche rapide ». Cette marche se pratique à un rythme accéléré bien plus soutenu que la marche quotidienne.

Cette activité, simple en apparence, génère de nombreux bénéfices comme l'amélioration de l'endurance, le renforcement musculaire mais aussi l'amélioration de la santé mentale.

Elle fait travailler le rythme cardiaque mais également le souffle et pratiquement tous les muscles du corps

Elle prévient le risque de maladies cardiovasculaires et du diabète, améliore la fonction cardiaque et les capacités respiratoires, facilite la résistance à l'effort et lutte efficacement contre le stress.

A chaque séance :

- Échauffement articulaire global et des membres inférieurs et du tronc (cervicales et lombaires)
- Travail de mobilité articulaire et d'étirements, relâchement et retour au calme (diminution progressive de la fréquence cardiaque)
- Rappel du bon déroulement du pied

Les dates :

- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| ▪ Jeudi 9 avril 2026 | ▪ Jeudi 23 avril 2026 |
| ▪ Jeudi 16 avril 2026 | ▪ Jeudi 30 avril 2026 |

Les heures : de 9h à 11h

Le lieu : RDV devant l'Hôtel de ville
16 place de la Mairie – Garéoult

ATELIER « MARCHÉ ACTIVE »

FICHE D'INSCRIPTION

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Sexe : ☐ Féminin ☐ Masculin

Adresse complète :

.....

.....

Téléphone fixe : Mobile :

Email :

☐ Je m'engage, par mon inscription à cet atelier, à suivre **toutes les séances prévues.**

Signature

Fiche d'inscription à retourner à l'hôtel de ville – 16 place de la Mairie – 83136 GAREOULT ou par mail sur cohesion-sociale@gareoult.fr

Les informations recueillies sur ce formulaire sont récoltées et utilisées par la ville de Garéoult uniquement pour l'organisation des ateliers à destination des seniors.

Elles sont conservées selon les durées en vigueur conformément au Règlement (UE) 2016/679 du Parlement européen relatif à la Protection des Données Personnelles. Vous pouvez exercer votre droit d'accès aux données qui vous concerne et les faire rectifier en contactant : info@lib@gareoult.fr

