

# LES ATELIERS DESTINATION MARCHE

DÈS 55 ANS

PRATIQUEZ LA MARCHE AVEC BÂTONS !



RENDEZ-VOUS À HEM :  
LES JEUDIS 16, 23, 30 MAI ET 06 JUIN 2024  
DE 14H À 15H30

INSCRIPTION : 03.20.66.04.04 ou par mail [contact.senior@ville-hem.fr](mailto:contact.senior@ville-hem.fr)

Pour contribuer au renforcement musculaire de vos membres inférieurs et supérieurs, stimuler votre équilibre et apprendre à utiliser les bâtons de marche de l'échauffement à l'étirement.



Ateliers déployés en **4 temps clés de 1 h30** chacun, alliant **conseils et exercices pratiques** !

- Savoir régler et utiliser des bâtons de marche de l'échauffement à l'étirement.
- Contribuer au renforcement musculaire des membres inférieurs et supérieurs.
- Stimuler la fonction d'équilibration.