



**Samedi 17 mars 2012  
de 11h à 18h  
au Jardin Lecoq**

## **MARCHER, BOUGER MIEUX VIVRE**

L'activité physique,  
un facteur essentiel  
à la santé  
et au bien-être

Venez participer aux ateliers  
découverte :

- Détente
- Respiration
- Assouplissements
- Renforcement musculaire
- ...



**Bougeons autrement**



Partenaires :

Agence Régionale de Santé d'Auvergne

Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

Mutualité Française Auvergne