



ET SI ON PARLAIT DE VOTRE SANTÉ ?

# MARCHES À THÈMES

LE DIMANCHE 15 MAI 2022

5 Km pour prendre le temps de se retrouver, de découvrir, de gagner en énergie et en vitalité.

📍 Rendez-vous : Place Communale, 6 à 5080 Rhisnes (La Bruyère)

## SOPHRO-MARCHE **Enfants admis**

🕒 1<sup>er</sup> départ à 10h00 – 2<sup>ème</sup> départ à 13h00

Besoin de sérénité et de vivre l'instant présent ? Essayez la sophro-marche pour déconnecter complètement, éveiller vos sens, lâcher prise et augmenter votre vitalité ! Animé par Maryse Martin.

## NUTRI-MARCHE **Enfants admis**

🕒 1<sup>er</sup> départ à 11h00 – 2<sup>ème</sup> départ à 14h00

Besoin de conseils diététiques pour réduire votre consommation de sucre de manière ludique ? Participez en famille à la nutri-marche en alliant plaisir, conseils et chasse aux trésors.

## DÉCOUVERTE DE LA MARCHE NORDIQUE

🕒 1<sup>er</sup> départ à 10h00 – 2<sup>ème</sup> départ à 13h00

## DÉCOUVERTE DU BUNGY PUMP (marche avec bâtons avec résistance élastique)

🕒 1<sup>er</sup> départ à 11h00 – 2<sup>ème</sup> départ à 14h00

**Renseignements et inscriptions obligatoires (Places limitées) :**

081/777.225 ou [communication325@solidaris.be](mailto:communication325@solidaris.be)

**GRATUIT ET OUVERT À TOUS**



EN COLLABORATION AVEC :

