

# REJOIGNEZ le programme

## D-MARCHE®

ET AUGMENTEZ VOTRE QUANTITÉ DE PAS  
AU QUOTIDIEN POUR RESTER EN FORME



TOUTES LES INFOS SUR [PAYSSUDTOULOUSAIN.FR](http://PAYSSUDTOULOUSAIN.FR)

# D-MARCHE®

## TOUT AU LONG DES 4 SÉANCES\*, VOUS POURREZ BÉNÉFICIER :

\* En rejoignant le programme Dmarche®  
vous vous engagez à participer  
aux 4 séances.

- D'un accompagnement personnalisé  
du formateur D-marche®
- De la dynamique du groupe  
de D-marcheurs®
- D'un podomètre connectable  
pour suivre vos succès

### QUAND ?

De 9h30 à 12h  
le **19 SEPTEMBRE 2024**

De 10h à 12h  
les **17 OCTOBRE,**  
**14 NOVEMBRE ET 12 DÉCEMBRE 2024**

### OÙ ?

Espace de Vie Sociale  
136 route du Pouy de Touges  
31430 Le Fousseret

*En cas de difficulté pour vous rendre aux ateliers,  
nous vous aiderons à trouver une solution.*

### INSCRIPTION

Date limite d'inscription  
le **2 SEPTEMBRE 2024**

Programme **GRATUIT**

15 participants maximum

Contact : Camille ABADIA  
[sante@payssudtoulousain.fr](mailto:sante@payssudtoulousain.fr)  
07 50 54 45 95  
[www.payssudtoulousain.fr](http://www.payssudtoulousain.fr)



## REJOIGNEZ LE PROGRAMME D-MARCHE®

