

---

**Découvrez la « Marche Bien-Etre » avec les CTB**

---

*Le Club des Cyclotouristes Berruyers propose une nouvelle activité avec la Marche Bien-Etre.*

*L'activité s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir ou reprendre une activité physique de plein-air au cours d'une séance hebdomadaire.*

*Cela peut-être à la suite d'un accident ou d'une maladie stabilisée, d'un problème de surpoids ou d'une période longue de sédentarité.*

*L'animateur de l'activité a été formé afin d'adapter les contenus et le déroulement des séances en fonction des capacités de chacun, en alternant de la marche douce et des exercices pour la respiration et la détente musculaire.*

**Renseignements :**

**Tél : 06 33 35 89 04**

**Site des CTB : <https://www.cyclorando-berruyers.org/>**