

MARCHER AVEC DÉFI SANTÉ

PRÉVENTION SANTÉ PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE
A ARGOL



SÉANCES DE MARCHÉ NORDIQUE
DES CONTENUS INDIVIDUALISÉS
ELIGIBLES REMBOURSEMENT MUTUELLES*

*EN FONCTION DE LA COUVERTURE DE VOTRE CONTRAT DE MUTUELLE

SPORT SUR PRESCRIPTION
MÉDICALE

MALADIE CHRONIQUE

REPRISE D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE

PRÉVENTION
GLOBALE



**MARCHER POUR SE
SENTIR BIEN**

Séances en groupe

50€ le cycle de 8 séances

LES LUNDIS ET JEUDIS À 14H30 À PARTIR DU 29 JUIN 2026

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À MYLÈNE LE STUM
ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

mlestum@defisantenutrition.fr

07 56 82 70 60

BOUGER AVEC DÉFI SANTÉ

PROGRAMME DE MARCHE NORDIQUE

CALENDRIER

DATE	SÉANCE	THÈMES	HEURE
LUNDI 29/06/2026	N°1	ACTIVITÉ PHYSIQUE 1 (1H00)	14H30-15H30
JEUDI 02/07/2026	N°2	ACTIVITÉ PHYSIQUE 2 (1H00)	14H30-15H30
LUNDI 06/07/2026	N°3	ACTIVITÉ PHYSIQUE 3 (1H00)	14H30-15H30
JEUDI 09/07/2026	N°4	ACTIVITÉ PHYSIQUE 4 (1H00)	14H30-15H30
LUNDI 13/07/2026	N°5	ACTIVITÉ PHYSIQUE 5 (1H00)	14H30-15H30
JEUDI 16/07/2026	N°6	ACTIVITÉ PHYSIQUE 6 (1H00)	14H30-15H30
LUNDI 20/07/2026	N°7	ACTIVITÉ PHYSIQUE 7 (1H00)	14H30-15H30
JEUDI 23/07/2026	N°8	ACTIVITÉ PHYSIQUE 8 (1H00)	14H30-15H30

RENSEIGNEMENTS PAR TÉLÉPHONE OU PAR MAIL À MYLÈNE LE STUM
ENSEIGNANTE EN ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE

mlestum@defisantenutrition.fr
07 56 82 70 60

Défi santé nutrition 

