

**En marche pour optimiser sa condition physique avec**

## **ACTI' MARCH'®**

**Produit déposé par la F.F.E.P.G.V.**

**(Fédération Française d'Education Physique et de  
Gymnastique Volontaire)**

**Approche professionnelle et personnalisée de la marche**

### ***ACTIVITE PROPOSEE :***

**Séance d'une heure à l'hippodrome de Marlioz par tout type  
de temps :**

**Programme établi par l'animateur diplômé en fonction des  
spécificités de chacun.**

**Rythme cardiaque surveillé par cardio-fréquence-mètre fourni  
par l'Association.**

### ***OBJECTIFS A ATTEINDRE :***

**Lutter contre les maladies cardio-vasculaires, le stress,  
l'ostéoporose, favoriser la perte lipidique.**

***Sessions de 15 séances en groupe de 20 personnes***

***(Accessible à tous)***