

ACTI' MARCH'®

ACTIVITE PROPOSEE :

Séance d'une heure à l'hippodrome de Marlioz par tout type de temps, marche en fonction de son propre 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.