

## PEPS 23 fait sa rentrée

Pour l'Entretien Physique et la Santé **23** est une association créée en début d'année 2014. Elle se donne comme objectif de promouvoir la randonnée pédestre en insistant sur les préoccupations de santé et de bien-être. Autrement dit : faire du bien à son corps en pratiquant une activité sportive adaptée à chacun sans contrainte de lieu, de temps ou d'intensité. Plus qu'une activité physique, l'association veut faire du sport un moment convivial et de partage.

Pour cela, le samedi 30 août, elle propose une séance de découverte de marche nordique. Rendez-vous sur le parking du centre hospitalier de Saint Vaury, à 14h15. Prêt de bâtons aux participants, se munir d'une bouteille d'eau, d'une tenue et de chaussures adaptées.

Le lundi 1er septembre, séance de marche nordique niveau débutant. Deux groupes seront formés. Groupe détente/découverte et groupe tonique, encadrés par deux animateurs. Térésa et Michèle vous attendent nombreux, au parking du sentier découverte de la forêt de Chabrières à 14h15.

Le mercredi 3 septembre, séance de marche nordique pour les initiés. Deux groupes seront formés. Groupe tonique et groupe sportif. RDV au carrefour du Maupuy à proximité de l'atelier de M. Patiès, tailleur de pierre à 14h15.

Le samedi 6 septembre, séance de marche nordique. Deux groupes : débutants et initiés. RDV au parking près du centre de tirs au Mazaudoueix à 10h.

Pour tous ces RDV, chacun se munira d'une bouteille et d'un équipement adapté ; prêt de bâtons possible.

Les inscriptions seront prises en début de séance : prévoir un certificat médical.

Renseignements au 05-55-52-29-64 ou 06-58-76-07-29

Site internet : <http://peps23.e-monsite.com/>