

BOUGER AU QUOTIDIEN



Avant le départ en balade, les participants ont découvert et appris le fonctionnement du podomètre.

La formule des journées D-Marche ? Partir en balade à plusieurs, à la découverte d'un quartier parisien, pour s'encourager mutuellement à marcher et à bouger quotidiennement, sans s'en rendre compte. Munis de podomètres, offerts par l'action sociale UGRR Isica Île-de-France, vous avez été très nombreux, en octobre dernier, à apprécier ces journées interactives, fondées sur ce principe et organisées en partenariat avec l'association À la découverte de l'âge libre (Adal). De nouvelles journées D-Marche sont proposées en 2012 pour "faire de l'activité physique" à son insu. N'hésitez pas à vous inscrire ! Pour en savoir plus ou participer à cette activité, renvoyez le coupon en dernière page.