

MARCHE ACTIVE

A destination des Aidants

Lundi 27 juillet 2026

de 14h à 16h

Gratuit

Accueil possible de votre proche aidé le temps de l'activité

Rendez-vous à
13h45 sur le site de l'Ayguerote
ou
14h sur le lieu du rdv



Accompagnée par Manon LUNEAU et
l'équipe de la Plateforme Territoriale
d'Accompagnement et de Répit

Condition requise :

**Pouvoir marcher 1h sans pause à
allure moyenne**

Renseignements et inscription au

05.62.54.66.60



Equipement à prévoir :



1 petit sac à dos

1 litre d'eau par personne

Vos médicaments si jamais vous avez un traitement spécifique.

Choisissez des vêtements adaptés à la météo du jour (veste de pluie, casquette) et privilégiez les pantalons aux shorts.

Soyez équipés de baskets de marche (Idéalement pas de semelle lisse).

