

## MARCHEZ AU BORD DU GARDON D'ALÉS



LA MARCHE A DES VERTUES BIENFAISANTES SUR LA SANTÉ PHYSIQUE COMME MENTALE MÊME POUR QUELQUES MINUTES PAR JOUR



DANS LE CADRE DES AUTORISATIONS DE SORTIES VOUS AVEZ 1 CASE POUR EXERCICE PHYSIQUE, AVEC 1 JUSTIFICATIF HANDICAP VOUS POUVEZ SORTIR + D'1H ET À + D'1KM DE CHEZ VOUS, ALORS PROFITEZ-EN POUR ALLER MARCHER. EN PLUS DE PRENDRE SOIN DE VOTRE SANTÉ, VOUS FEREZ PROBABLEMENT DE BELLES RENCONTRES EN TOUTE SECURITÉ ET VOUS EMERVEILLER DE NOTRE BELLE NATURE DES CEVENNES....

