



Marche – Randonnée

Ecoute

Solidarité

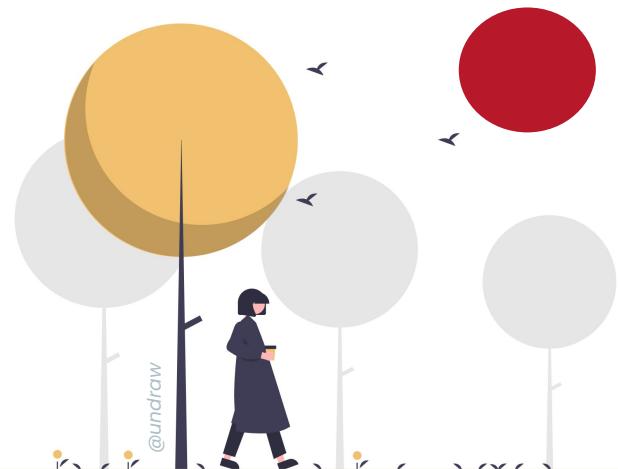
Participation

Disponibilité

Inclusion

Améliorer la mobilité et réduire les symptômes moteurs

La marche et la randonnée sont particulièrement bénéfiques pour travailler la coordination, la stabilité et la fluidité des gestes. Ces pratiques aident à maintenir l'autonomie dans les gestes du quotidien, limitant ainsi l'impact des symptômes moteurs sur la vie quotidienne.



HORAIRE ET LIEU

Une fois par mois, le samedi de 14h00 à 17h00 sur site

ANIMATION

Luc, Denis et Philippe

TARIFS

Gratuit – Prévoir une tenue adaptée à la météo

CONTACT

Contact : denis.not@wanadoo.fr ou 06 98 98 94 69

Adhésion préalable à France PARKINSON : <https://soutenir.franceparkinson.fr/adherer/>