



FRANCE  
**PARKINSON**

Libérons le mouvement

**Comité 93**  
**Fiche activité**

# 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](mailto:denis.not@wanadoo.fr) ou 06 98 98 94 69

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