

Mardi 22 octobre 2024

de 17h30 à 19h30

Espartignac

(Près d'Uzerche en Corrèze)

Salle des fêtes derrière la mairie

**Harmonie**  
Le média qui prend soin de vous  
*santé*

Agora mutualiste

## Je me bouge et ça fait du bien !

Pour partager un moment de convivialité et de bonne humeur tout en prenant soin de votre santé, c'est à Espartignac de 17h30 à 19h30 le mardi 22 octobre 2024 !

Pendant 1h30, vous testerez vos connaissances avec un quiz animé sur l'activité physique, et vous donnerez des réponses en vous déplaçant et en testant quelques mouvements. Rire assuré.

Peu importe votre niveau, du jeune au senior, vous êtes le/la bienvenu(e) pour participer à cette conférence active et ludique avec notre partenaire "Été indien".

Faire du bien à son corps, c'est finalement facile, convivial et accessible à tous en baskets 😊

Les Agoras mutualistes « *je me bouge et ça fait du bien* », proposées sur tout le territoire, sont une manière innovante de faire prendre conscience de l'impact de l'activité physique sur la santé de tous.



Pour les plus motivés, nous proposons également **une marche 0 déchet avec découverte de la voie du Paris Orléans Corrèze (POC) de 14h à 16h, avec une collation à 17h.** Rendez-vous à la salle des fêtes d'Espartignac à 13h45.

Nombre de places limité.  
Inscriptions sur [jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr](https://jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr)

Informations auprès de Florence Wolff au 06 03 20 42 79.

#JagisCollectif

  
**Harmonie  
mutuelle**  
GRUPE **vyv**  
AVANÇONS collectif