

Communiqué de presse

Dimanche 5 octobre, à ne pas louper !! La Rando Santé Mutualité 2014

La Mutualité Française avec la collaboration des Comités de Randonnée Pédestre et le soutien du Conseil Régional, vous invite à la Rando Santé Mutualité, le dimanche 5 octobre à la salle des fêtes de Saint-Sever-de-Rustan.



Marcheurs débutants et confirmés, nous vous attendons **dès 8h** à la salle des fêtes de Saint-Sever-de-Rustan où un petit déjeuner vous sera offert.

Top départ à **8h30** pour le premier itinéraire de 12 Km, d'une durée de 3h environ pour les plus aguerris. **A 9h30**, c'est parti pour les amateurs sur un circuit de 7 Km, d'une durée de 2h environ.

A partir de 9h, ouverture du «Village Santé ». Découvrez les bienfaits d'une activité physique adaptée pour préserver votre capital santé en échangeant avec les professionnels de santé et les associations (Association Cœur et Santé, Association des diabétiques de Bigorre, structure de dépistage organisé des cancers des Hautes-Pyrénées, Ligue contre le cancer...) ainsi que la CPAM des Hautes-Pyrénées.

A partir de 12h, retrouvez-nous pour un pique-nique convivial (repas tiré du sac).

A partir de 14h, sur inscription, une visite de l'abbaye vous sera proposée.

Pour plus de renseignements : 05 62 93 71 88 ou randosante65@orange.fr

Quel que soit votre âge, une activité physique quotidienne, « *au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour* », alliée à une alimentation équilibrée¹, permet de réduire considérablement les risques de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de diabète, de prise de poids et d'ostéoporose.

¹ Conforme aux recommandations du Programme National Nutrition Santé