

L'ISLE-JOURDAIN - RANDONNEE SANTE -

JOURNÉE OUVERTE À TOUS ET GRATUITE

À PRÉVOIR

- Des vêtements et chaussures adaptés.
- Un pique-nique équilibré et de l'eau.

Un pique-nique équilibré, c'est...

- **DES FÉCULENTS** pour recharger les batteries: pain, pâtes, pommes de terre, lentilles...
- **DES FRUITS ET LÉGUMES** pour les fibres, vitamines et minéraux;
- **UNE SOURCE DE PROTÉINES** viande, poisson ou œufs;
- **UN PRODUIT LAITIER** pour le calcium: fromage, yaourt ou fromage blanc;
- **DE L'EAU** indispensable pour se réhydrater.

Exemple:
Croutets à croquer (carottes, tomates cuites, roselle...) +
Bisquette de pain avec poulet, emmental, salade verte + Banane + Eau

À SAVOIR

- Les chiens, même tenus en laisse, sont interdits.

CONTACT
Comité Départemental de Randonnée Pédestre du Gers
06 22 46 61 33
info@2610.org
www.randonnee.tourisme-gers.com

Rando Santé Mutualité

ASIEC
Lavelanet
05 54 06 01 09
contact@asiec.com

ANAYRON
Béarn
05 34 44 23 16
communications@anayron.fr

HAUTE-GARONNE
Gersoparc
05 24 21 22 31
contact@hondendepv31.fr

LOT
L'Esplanade-Monteban
05 65 23 54 26
contact@monteban.fr

HAUTES-PYRÉNÉES
Santé Hérault-Biarritz
05 62 20 71 86
monteban@herault-biarritz.com

TARN
Stereoc
05 62 47 73 06
info@rando-tarn.com

TARN-ET-GARONNE
Carnavales
05 62 25 51 07
contact@carnavales.com

CO-ORGANISATEURS

PARTENAIRES

www.midipyrenees.mutualite.fr

GERS

Rando Santé Mutualité

4 OCTOBRE 2015

L'ISLE-JOURDAIN À PARTIR DE 8H30
SALLE POLYVALENTE
PARTICIPATION GRATUITE POUR TOUS
RENSEIGNEMENTS AU 06 22 46 61 33

L'ISLE-JOURDAIN - RANDONNEE SANTE -

L'Isle rando vous invite à participer à la Rando Santé Mutualité qui se déroulera le 04 octobre 2015, au départ de la Salle polyvalente de l'Isle Jourdain, à partir de 08 h 30. (Voir en pièce jointe les détails).

Cette rando est ouverte à tous, licenciés ou non licenciés et est gratuite.

Le petit déjeuner vous sera offert, ainsi que l'apéro à 12 h.

Vous pourrez dialoguer avec des spécialistes sur les bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Nous comptons sur vous pour proposer à vos adhérents cette manifestation départementale.

Rando Santé Mutualité GERS

Rendez-vous à L'ISLE-JOURDAIN

L'Isle-Jourdain: un véritable mariage entre le rural et l'urbain!

PROGRAMME

LES ANIMATIONS SANTÉ

rando isle jourdain 2.jpg