



LA **D**-MARCHE VOUS INVITE  
À AUGMENTER DURABLEMENT  
VOTRE QUANTITÉ DE PAS AU QUOTIDIEN !

Bénéficiez d'un **accompagnement à la motivation** soutenu par :

Le **formateur D-marche®** pour la durée du programme

Les **acteurs locaux** pour le long cours

La **communauté D-marche** et la force du **lien social**

Les **outils techniques** (podomètre connectable et site internet [d-marche.fr](http://d-marche.fr))



**Les séances auront lieu :**

- Lundi 22 avril 2024 de 14h à 17h : Echanges sur nos propres habitudes en matière d'activités physiques et de marche au quotidien
- Lundi 13 mai 2024 de 14h à 16h : Consultation des données de votre podomètre au bout d'un mois de marche
- Lundi 10 juin 2024 de 14h à 16h : organisation d'une action collective autour d'une balade d'environ 1h30.



**Si vous êtes retraité**, venez participer **gratuitement** à ce programme car il est **financé à 100%** par la **CARSATRA** dans un objectif de **santé publique**.

**Vous êtes intéressé(e) ? INSCRIVEZ-VOUS !**

**Au Centre Social de La Grand' Croix**  
**27 rue Sauzéea 42320 LA GRAND' Croix**

Soit par mail : [secteurfamillescscslagrandcroix@gmail.com](mailto:secteurfamillescscslagrandcroix@gmail.com)

Soit par téléphone : **04.77.73.67.27**

