



# LA MARCHE

## La marche :

*L'organisation Mondiale de la santé (OMS) recommande de faire 10 000 pas par jour pour être en bonne santé. La marche est idéale pour remplir cet objectif. Pratiquée en ville ou en forêt, en simple balade ou en randonnée, la marche est une activité douce qui ne sollicite pas trop le cœur et qui est fortement recommandée en cas d'ostéoporose ou d'insuffisance veineuse.*

*Les bienfaits : la marche améliore la capacité cardiovasculaire, la circulation et la souplesse, renforce les os et les articulations. Elle permet également d'entretenir la tonicité musculaire et de travailler l'équilibre.*

Sport Plus Bédarrides vous propose des marches sans difficultés le mardi matin à partir de 9h au départ de Bédarrides ou de ces environs hors vacances scolaires. Un parcours de 5 à 8km environ pour une durée de 1h15 à 1h40.