

Chers amis,

**Il n'est nul besoin de rappeler l'intérêt de l'activité physique pour améliorer l'équilibre glycémique.**

Nous en sommes tous convaincus.

Ce message pour vous rappeler les offres de l'AFD et de BOUGER ENSEMBLE.

Pour l'AFD, une marche hebdomadaire permettant de découvrir des horizons près de chez nous ignorés de beaucoup. L'animateur prépare avec grand soin chaque sortie. Voir sur le site de l'AFD les rendez-vous.

Avec BOUGER ENSEMBLE, association créée avec les Insuffisants respiratoires et le club Cœur et Santé. Chacune des activités proposées est animée par un éducateur spécialisé.

Une marche + Aquagym ou gymnastique dans la semaine, pourquoi pas ?

Important, la convivialité est toujours présente lors de ces rendez-vous.

Vous trouverez en pièce jointe tous les créneaux de Bouger Ensemble.

Possibilité de se faire accompagner d'un proche.

N'hésitez pas à questionner.

Pour Bouger Ensemble :

Robert YVRAY