

**SAMEDI 14
NOVEMBRE**

2026

Provins
Activ'Sport
Santé

 **RDV à la Maison Sport Santé**

**Activités
Gratuites**

Des activités physiques
et sportives pour tous
les publics et tout au
long de la vie.



**« À CHACUN SON RYTHME
À CHACUN SA MARCHÉ »**



Des activités proposées dans le cadre de Provins Activ Sport Santé,
animées par les professionnels de la Maison Sport Santé du Provinois

MARCHE VITALITÉ

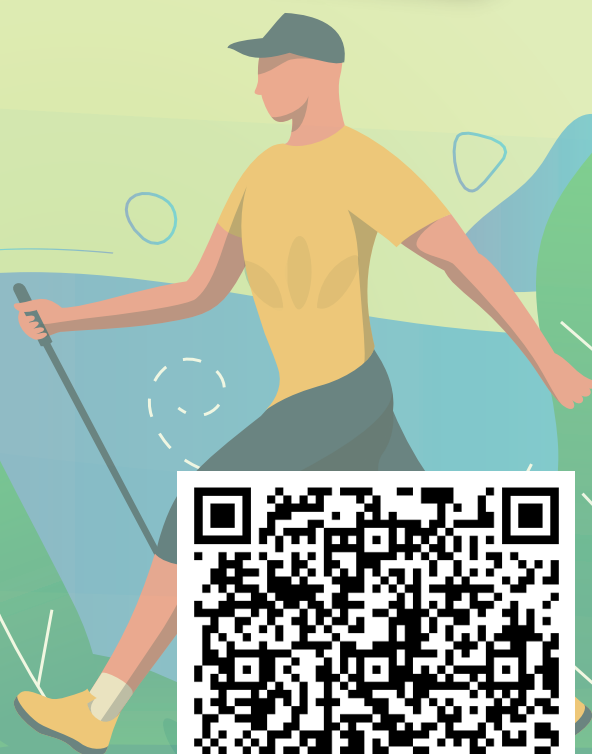
14H15- 16H

Une marche dynamique avec alternances d'allures
adaptées pour améliorer ses capacités cardio
respiratoires avec progressivité tout en combinant du
renforcement musculaire dans une ambiance conviviale.

**À PARTIR
DE 18 ANS**

MARCHE ÉQUILIBRE ET MOBILITÉ 14H15- 15H30

- Une marche douce ponctuée d'exercices
pour entretenir la souplesse, améliorer la
stabilité et développer une meilleure
maîtrise des mouvements au quotidien.



Nombre de participants limité. INSCRIPTIONS OBLIGATOIRES via le QR code ci-contre



Maison Sport Santé du Provinois
Boulevard d'Aligre
77160 PROVINS
01 64 00 46 03
sportsante@mairie-provins.fr