

# Bouger + Marche active

Programme de remise à l'activité physique  
par la marche active en 8 semaines

## 3 séances par semaine :

- 1 séance encadrée par un coach
- 2 séances guidées à pratiquer librement

Des sessions un peu partout en Wallonie  
et à Bruxelles dès le 14 septembre  
Inscription dès le 20 août

[mc.be/bouger-marche-active](https://mc.be/bouger-marche-active)

Promusport

