



✓
*Renforce le coeur et la capacité
pulmonaire
Réduit la tension artérielle et le
stress*

✓
*Ménage votre dos et
vos articulations en
évitant les chocs*

✓
*Muscle les membres
inférieurs
Donne vitalité et joie
de vivre*

*Vita'marche
Oxygénez-vous!*



*Vita'marche, une activité extérieure
pour tous proche de chez vous.*



*Prenez votre santé en main, pour vous
challengez ou pour progresser*



Vous développerez :

- *Cardio*
- *Force et puissance en utilisant des sangles*
- *Endurance*



*Sans oublier bonne humeur, plaisir et
convivialité*