

Agenda de novembre

■ MARCHÉ DU MOULIN À VAN Samedi 1^{er} NOVEMBRE

Cette marche ADEPS automnale concoctée par Lionel au départ du charmant village de Thimougies vous ravira par ses chemins pittoresques et vallonnés et par ses parcours campagnards et inédits de 5, 10, 15 ou 20km. Le comité vous accueillera dans la salle située Place 22 – 7533 Thimougies dans une ambiance chaleureuse. À votre retour, vous pourrez savourer la bière régionale et artisanale : la Thimougienne.

Inscription gratuite de 8h à 16h.
Infos : Lionel 0478/51.15.95



■ Réunion du comité : mardi 3 novembre

18h au café "The Warlord Tavern" rue des puits l'eau, Tournai. Des idées, des propositions, n'hésitez pas à contacter un membre du comité, qui ne manquera pas de soumettre ce que vous souhaitez.

■ Balade à Arc Watripont Mercredi 11 novembre

Rdv à l'église à 13h45
pour 10 km

Infos : Lionel 0478/51.15.95



VENDREDI 20 novembre SOIRÉE PAELLA

19h-19h30 : Accueil

- Apéritif
- Paëlla
- 1 BOUTEILLE DE VIN ROUGE
OU BLANC/4 PERS
- DESSERT

25€

Réservation : Marie-Christine 0472/51.25.38 ou
landrieu.christine@gmail.com

Inscription par le versement de 25€ par pers.
sur le compte de Mont-Marche 979-6454209-28
avant le 10 novembre.

Places limitées à 110.

Au cours de la soirée, il vous sera possible

- de renouveler votre cotisation pour 2027
- si vous le souhaitez, de vous inscrire comme
bénévole pour nous aider lors de notre marche
des Illuminations

Adresse du jour :

Foyer Saint-Brice – rue du Quesnoy 55 – Tournai



- 1 min**
Améliore la **circulation sanguine**
- 5 mins**
Apaise l'esprit
- 10 mins**
Réduit le **cortisol**
- 15 mins**
Réduit le **sucre**
- 30 mins**
Encourage à brûler les **graisses**
- 45 mins**
Diminue les **pensées négatives**
- 60 mins**
Augmente la **dopamine**

FAIRE DE LA MARCHÉ



Aide à
Perdre du poids

Augmente la
Capacité pulmonaire



Améliore la
Santé cardiaque

Réduit les
Envies de sucre



Réduit les
Maladies chroniques

Améliore
L'humeur



Empêche le
cancer

Prévient l'invalidité
Dans la vieillesse



Empêche le
Vieillessement

Améliore les
Varices



Abaisse la
Pression artérielle

Renforce
L'immunité



Réduit le risque
d'AVC chez les femmes

Accélère la
Digestion



Diminue le
Risque de diabète

Réduit le
Risque de démence

