

Dimanche	Lundi 18 h 30	Mardi 9 h 00	Mercredi 18 h 30	Jeudi 9 h 00	Vendredi	Samedi
		1	2	3	4	5
6	7 1 ^{ÈRE} marche de 2019	8	9	10	11	12
13	14	15	16 début de viactive +de 50 ans	17 début de viactive aînés	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Le 7 janvier ce sera la 638^e marche

Saviez-vous qu'une marche rapide de 30 à 45 minutes par jour aide à maintenir une tension artérielle optimale?

Gervaise Beauregard