Heart Foundation

Walking

Marche de la Heart Foundation

Heart Foundation Walking, la marche de la Heart Foundation, est un réseau de groupes de marche, issus de la collectivité, accompagnés par les organisateurs de ces marches qui en ont la responsabilitélocalement, là où vous vivez.

Marcher au moins trente minutes par jour est unbienfait pour la santé qui permet de maintenir un poids normal, d'améliorer sa forme physique et sa force musculaire, en donnantplus grande confiance en soi et une bonne santé mentale.

Il y a des groupes de tout âge, de forme physique plus ou moins grande et se joindre à un groupe est une excellente façon de faire de nouvelles connaissances. Les marcheurs et les marcheuses peuvent également s'inscrire au programme d'encouragement qui remet des certificats et d'autres signes de distinction lorsqu'ils ou elles passent un nouveau seuil.

Pour savoir comment vous joindre au groupe le plus proche de chez vous ou bien comment vous pouvez, vous-même, créer un nouveau groupe en tant qu'organiseur bénévole de marche, allez sur le site Internet: www.heartfoundation.org.au/walking
ou téléphonez au 1300 36 27 87 (pour le prix d'un appel local).

Heart Foundation®