

Okenawa®

Santé & Prévention par le mouvement

Dimanche 20 octobre 2024
Journée Mondiale de l'Ostéoporose,

Pour cette occasion, Okenawa® vous invite à une marche et une activité physique pour tous, au sommet de l'antenne du Gibloux.



UN PAS EN AVANT *pour améliorer la* SANTÉ OSSEUSE

Un pas en avant pour des os plus solides!

Cherchez à faire au moins 30 à 40 minutes d'exercice,
3 à 4 fois par semaine, avec un
programme d'exercices de musculation et de résistance.

En partenaire avec la Commune de Villars-sur-Glâne

Rendez vous sur:
www.worldosteoporosisday.org

Okenawa®
Move & Prevent
www.okenawa.ch

Journée Mondiale de l'Ostéoporose
20 octobre



Okenawa®

Agir et Prévenir par le mouvement

Journée Mondiale de l'Ostéoporose le Dimanche 20 octobre 2024, Dès 13h00

Rendez-vous, au parking du Gibloux sur la commune de Pont-en-Ogoz (Coord. géographiques : 2°57'06.12 ; 1°17'10.05). A partir de ce lieu, une activité physique **Okenawa** accessible à chacun,e vous sera proposée.

Renseignements auprès de info@okenawa.ch , ou

Mélanie Lema: 076 280 45 94 - Benoît Fellay 079 650 56 27



Rendez vous sur:
www.worldosteoporosisday.org

Okenawa®
Move & Prevent
www.okenawa.ch

Journée Mondiale de l'Ostéoporose
20 octobre

