

A l'occasion de "Septembre Bouge", le mois de l'activité physique et dans le cadre de la 4ème édition du défi "Tous à pieds en Franche-Comté", nous vous proposons de participer à notre événement

LES PAS DU BIEN-ÊTRE

Marche & Trail solidaires pour la santé mentale à Besançon

*Chaque mouvement compte
pour se sentir mieux*



DÉPART
PLACE GRANVELLE
BESANÇON



ARRIVÉE
CITADELLE
DE BESANÇON



Samedi
19 Septembre



Accueil 8h30
Départ 9h
Place Granvelle, Besançon



Ouvert à tous
Gratuit
Aucun niveau requis

Inscription gratuite



Association
le Don
Du Souffle

SEPTEMBRE
BOUGE



4 PARCOURS ACCESSIBLE À TOUS

Choisissez celui qui vous convient !



MARCHE LENTE + MONTÉE EN BUS

Parcours le plus accessible



Voir le parcours



MARCHE TRANQUILLE ET MONTÉE À PIEDS

Une marche douce à votre rythme



Voir le parcours



MARCHE DYNAMIQUE ET MONTÉE À PIEDS

Un parcours plus soutenu



Voir le parcours



TRAIL

Parcours nature et sportif



Voir le parcours

À L'ARRIVÉE, POUR TOUS

- Sensibilisation sur la santé mentale et l'activité physique
- Petit Brunch diététique offert

JE M'INSCRIS GRATUITEMENT

[ICI](#) ou via le QR Code



PLUS D'INFORMATIONS

03 63 08 51 59 | contact@capapasante.org