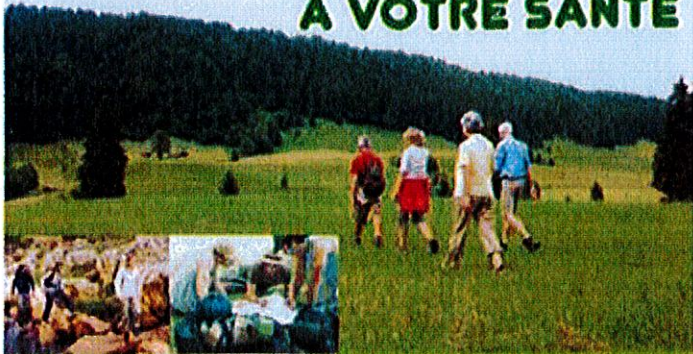


# OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



LA RANDONNÉE PEDESTRE EST L'ACTIVITÉ D'ENDURANCE PAR EXCELLENCE. ELLE ADAPTE À TOUTS LES NIVEAUX PHYSIQUES, EXIGE PEU DE MATÉRIEL ET SE PRATIQUE TOUTE L'ANNÉE. C'EST POURQUOI, LOGIQUEMENT, QU'ELLE EST PRÉSCRITE POUR LA READAPTATION À L'EFFORT DES PERSONNES FRAGILES, MALADES, SÉDENTAIRES, ISOLÉES, DES FEMMES ENCEINTEES, C'EST LA RANDO SANTÉ.

LA RANDO, C'EST FACILE, PAS CHER ET ÇA PEUT RAPPORTER GRAND À VOTRE SANTÉ!

Pour plus d'information  
[www.ffrandonnee.fr](http://www.ffrandonnee.fr)  
et [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr).

## ATELIER RANDO SANTÉ ENCADRÉ

Mardi 6 Mars

Mardi 13 Mars

Mardi 20 mars

Mardi 27 mars

De 13h30 à 15h30

Rendez vous Office de Tourisme  
de Vic sur Cère

INSCRIPTIONS AU 06 72 75 42 72  
SECTION RANDO AMICALE LAÏQUE  
DE VIC SUR CÈRE



### ATELIER DE MARCHÉ NORDIQUE ENCADRÉE

VIC SUR CERE Samedi  
3 Mars / 17 mars

ST - MAMET Mercredi  
7 Mars / 14 mars / 21 mars / 28 Mars

Besoin d'une **activité physique**  
adaptée à votre condition  
et à vos disponibilités ?

Envie de vous **oxygéner** ?

Envie de perdre du poids,  
de retrouver la **forme** ?

Envie d'améliorer  
vos **performances**  
en randonnée ?



Départ 14h00

VIC SUR CERE : devant l'office de tourisme

ST MAMET : au terrain de motocross (rte de la Salvétat)

INSCRIPTIONS AU 06 72 75 42 72

SECTION RANDO AMICALE LAÏQUE DE VIC SUR CÈRE

La marche nordique  
Laissez-vous tenter !

