



ATELIER DE MARCHE NORDIQUE ENCADRÉE

Mercredi 11 Octobre à 14 h à St-Mamet

Samedi 21 Octobre à 14 h à l'OT de Vic

Mercredi 8 Novembre à 14 h à St-Mamet

Samedi 18 Novembre à 14 h à l'OT de Vic

INSCRIPTIONS AU 06 72 75 42 72

SECTION RANDO AMICALE LAÏQUE DE VIC SUR CÈRE

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 ?



La marche nordique
Laissez-vous tenter !

OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



ATELIER RANDO SANTE ENCADRE

Mardi 7 Novembre

Mardi 21 Novembre

Mardi 12 Décembre

Mardi 19 Décembre

De 14h à 16h

**Rendez vous Office de Tourisme
de Vic sur Cère**

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



LA RANDONNÉE PÉDESTRE EST L'ACTIVITÉ
D'ENDURANCE PAR EXCELLENCE.
ELLE S'ADAPTE À TOUS LES NIVEAUX
PHYSIQUES, EXIGE PEU DE MATÉRIEL ET
SE PRATIQUE TOUTE L'ANNÉE.
C'EST DONC LOGIQUEMENT QU'ELLE EST
PRESCRITE POUR LA RÉADAPTATION À L'EFFORT
DES PERSONNES FRAGILES, MALADES,
SÉDENTAIRES, ISOLÉES, DES FEMMES ENCEINTES...
C'EST LA RANDO SANTÉ®.

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

**Pour plus d'information
www.ffrandonnee.fr
et randosante@ffrandonnee.fr.**

