



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 ?

## 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**

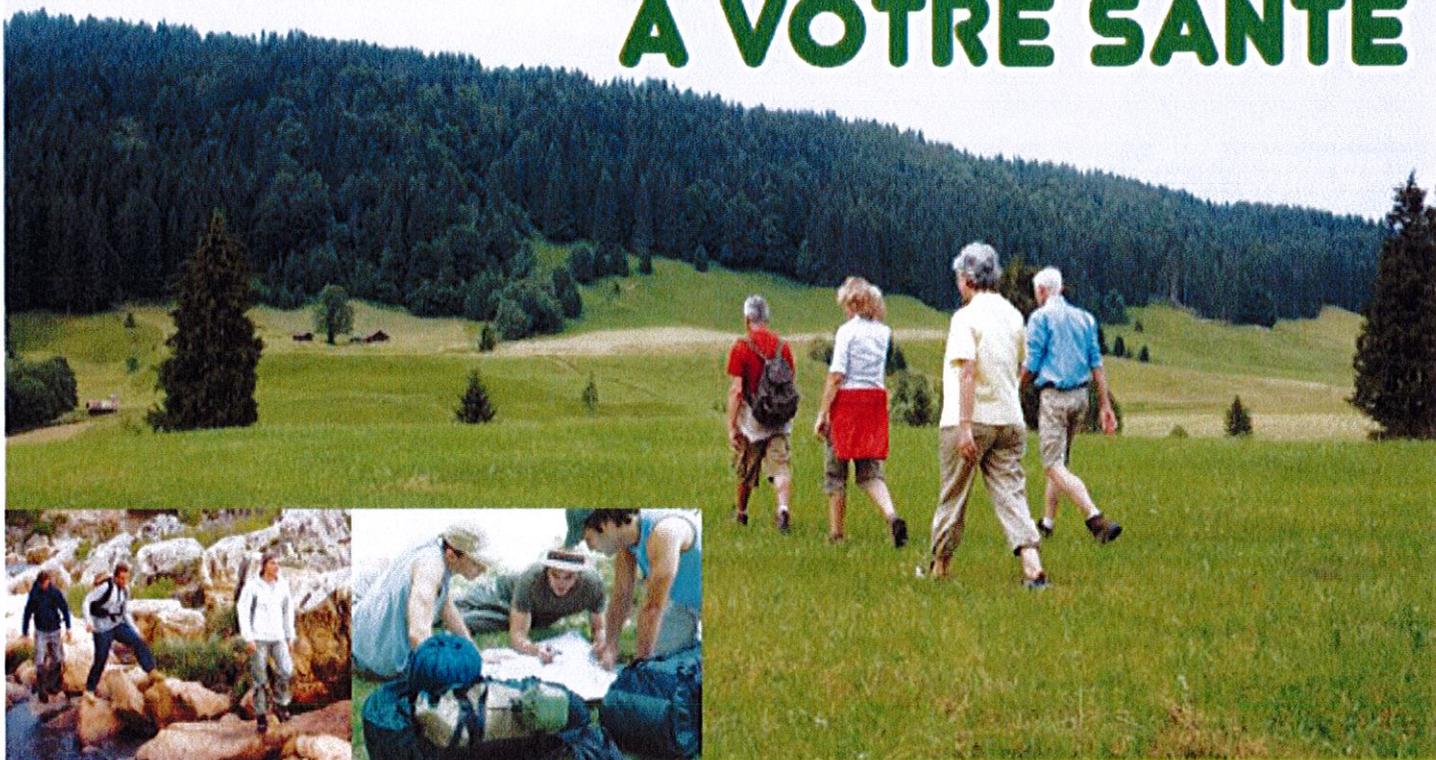
SECTION RANDO AMICALE LAÏQUE DE VIC SUR CÈRE



# 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](http://www.ffrandonnee.fr)  
et [randosante@ffrandonnee.fr](mailto:randosante@ffrandonnee.fr).**

