FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Comité départemental
Cantal

ATELIER DE MARCHE NORDIQUE ENCADRÉE

Samedi 9 Décembre à Vic/Cère
Mercredi 13 Décembre à St-Mamet
Samedi 16 Décembre à Vic/Cère
Mercredi 20 Décembre à St-Mamet

MARCHE NORDIQUE

Départ 14h00

VIC SUR CERE : devant l'office de tourisme
ST MAMET : au terrain de motocross (rte de la Salvetat)

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

La marche nordique
Laissez-vous tenter !

GUIDETTI®

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
www.ffrandonnee.fr

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.