

OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



ATELIER RANDO SANTE ENCADRE

Mardi 9 Janvier
Mardi 23 Janvier
Mardi 30 Janvier

De 13 h 30 à 15 h 30

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.

FFRandonnée
les chemins, une richesse partagée
Comité départemental
Cantal



MARCHE
NORDIQUE

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 CÈRE : 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 !

