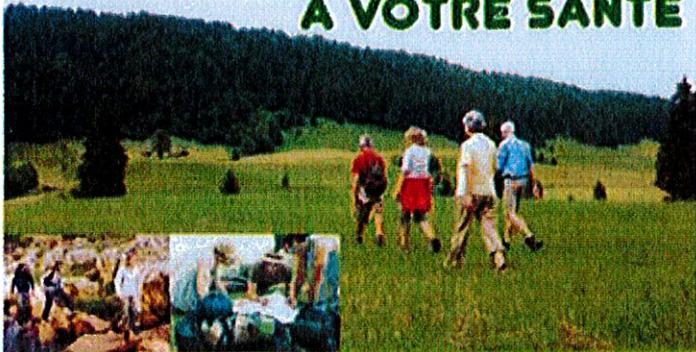


OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



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
et 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



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 ?

ATELIER DE MARCHÉ NORDIQUE ENCADRÉE

VIC SUR CERE Samedi

3 Mars / 17 mars

ST - MAMET Mercredi

7 Mars / 14 mars / 21 mars / 28 Mars

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 !

