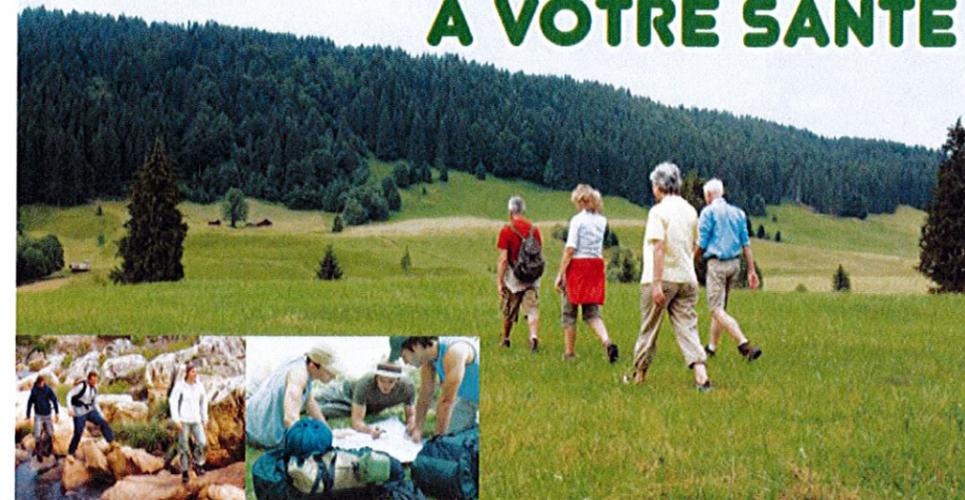


OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



ATELIER RANDO SANTÉ ENCADRÉ

Mardi 23 Octobre de 14h à 16h

*Mardi 6, 13 et 20 Novembre de
14h à 16 H*

*Mardi 4, 11 et 18 Décembre de
13H30 à 15H30*

VIC SUR CÈRE

Départ devant l'office de tourisme
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.

