



**ATELIER DE MARCHÉ NORDIQUE ENCADRÉE**

**Samedi 19 janvier de 14 à 16 h**

**Samedi 2 Février de 14 à 16 h**

**Samedi 9 Février de 15 à 17 h au parc Hélicas à Aurillac**

**Samedi 3, 16, 30, Mars de 14 à 16 H**

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 CERÉ : devant l'office de tourisme**

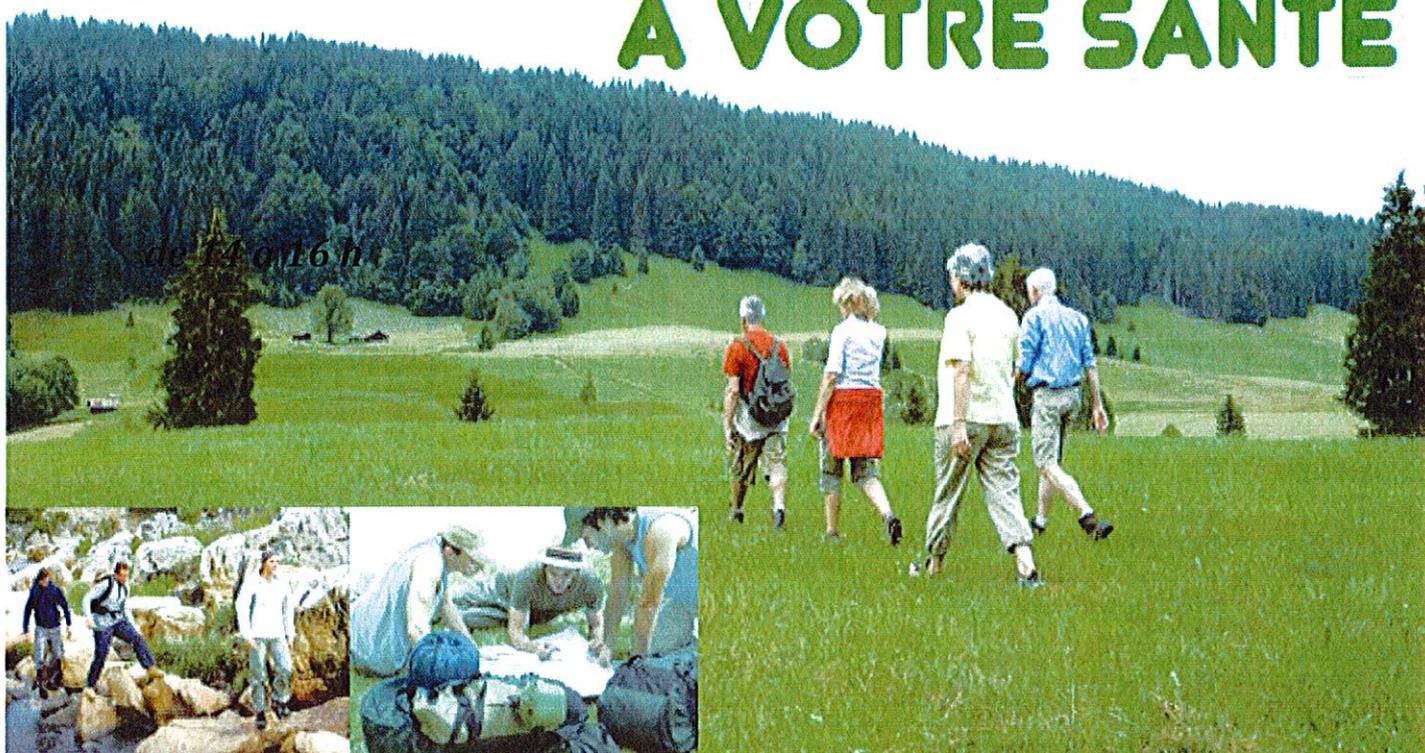
**INSCRIPTIONS AU 06 72 75 42 72**

Prévenir de votre participation

**SECTION RANDO AMICALE LAÏQUE DE VIC SUR CÈRE**

**La marche nordique**  
**Laissez-vous tenter!**

# OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



## ATELIER RANDO SANTÉ ENCADRÉ

*De 14 à 16 h*

*Mardi 15, 22, 29 janvier*

*Mardi 5, 12 Février*

*Mardi 5, 12, 19, 26 Mars*

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

