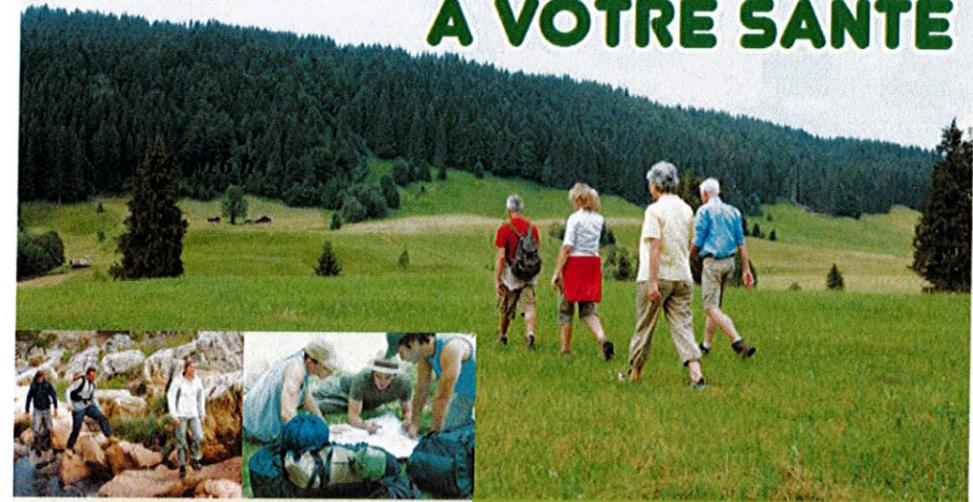


OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



ATELIER RANDO SANTÉ ENCADRÉ

De 14 à 16 h

MARDI 30 Avril

MARDI 7 - 14 - 21 - 28 MAI

MARDI 4 - 11 - 18 JUIN

VIC SUR CERE

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.

