



RANDO SANTE

Moins vite, moins loin, en douceur

Description de l'activité

Comme annoncé en en-tête nous vous proposons de participer à des randonnées pédestres de l'ordre de 4 à 6 kms, en technique marche nordique, c'est-à-dire équipé de bâtons.

Notre équipe assure la formation à la technique marche nordique, qui met en œuvre un maximum de muscles différents, tant au niveau des jambes qu'au niveau du haut du corps.

La marche est pratiquée sans notion de vitesse, de préférence sur terrain plat sans difficulté, ce qui rend notre activité accessible à la majorité d'entre vous.

Chaque semaine vous recevez une information vous annonçant ce qui est prévu pour la semaine suivante. Lieu et heure de covoiturage, lieu et heure de la séance.

Les séances ont lieu le lundi et le mercredi à partir de 9h.

Vous pouvez participer aux deux séances si vous le souhaitez.

Les séances ont lieu de début septembre à fin juin.