



RANDO SANTE

Moins vite, moins loin, en douceur

Déroulement d'une séance

Une séance dure environ 1h30 et est composée de 3 parties

1 échauffement d'environ 10mn.

Il est destiné à échauffer les muscles et articulations

1 marche de 4 à 6 kms selon votre forme et vos envies.

Pour cela nous formons des petits groupes avec au minimum deux accompagnateurs par groupe. Lors de la séance de marche il y a plusieurs pauses destinées à se ravitailler, adapter sa tenue vestimentaire, etc...

1 séance d'étirements d'environ 10mn

Ces étirements sont destinés à soulager et détendre les muscles qui ont été sollicités un peu plus que d'habitude.