

Marche loisir

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 08 Août 2019 10:28

Responsables et animateurs bénévoles

Bernard ANDRE

Michel GERMAIN

Raoul SONZOGNI

Planning : lundi 9h00 à 11h30 et vendredi 9h à 12h.

Cotisation : 12 €.

Reprise : lundi 16 et vendredi 20 septembre 2019



Les bienfaits de la marche : [une activité plébiscitée](#)

Marche loisir

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 08 Août 2019 10:28

Sport de plein air, la marche permet de faire travailler tous les muscles.

Recommandée pour entretenir sa silhouette augmenter la consommation d'oxygène, brûler les calories, fortifier les os, les muscles et les articulations.

- Le lundi rando adaptée au groupe (8 à 10 km).
- Le vendredi rando réservée aux personnes pouvant supporter un rythme plus soutenu (10 à 12 km).
- Au printemps une ou deux sorties à la journée avec pique-nique seront organisées dans la région.
- L'activité marche loisir propose de se retrouver, à l'automne et au printemps, dans la salle AC2000, pour partager un repas au cours d'une soirée très conviviale



Etape Francigena 29 Mars 2019

