

Marche Randonnée

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 20 Août 2020 18:54

Responsables et animateurs bénévoles

Bernard ANDRE

Michel GERMAIN

Raoul SONZOGNI

Pas d'interruption pendant les vacances

Jours et horaire :

- lundi 9h à 12h

- vendredi 9h à 12h

Cotisation : 12 €.

Reprise : lundi 21 et vendredi 25 septembre 2020



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

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.

Marche Randonnée

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 20 Août 2020 18:54

- 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



Marche Randonnée

Écrit par Administrator - Mis à jour Jeudi, 20 Août 2020 18:54
