



Nouvelle activité !!!

En complément de la randonnée pédestre, de la marche douce ou de la marche nordique, les sections randonnées de l'AON et du Cie Imphy vous proposent une toute nouvelle activité : la marche active !



Marche Active

De quoi s'agit-il ?

C'est une marche dynamique sur des chemins en plaine ou en forêt en marchant de façon progressive sur un rythme un peu plus soutenu qu'une randonnée classique avec des distances adaptées aux participant(e)s.

En "rando active", le but n'est pas de faire une performance mais de faire en sorte que les participant(e)s se fassent plaisir.

Rejoignez-nous pour une marche d'entraînement d'une heure trente à deux heures les dimanches matins à 9h00.

Dimanche 27 Septembre 2020

Rendez-vous à Varennes-Vauzelles (C.R.A.P.A. – Parking La Beue)

Dimanche 11 Octobre 2020

Rendez-vous à Saint-Eloi (Parking de la Salle des Fêtes)

Dimanche 25 Octobre 2020

**Rendez-vous à Sauvigny-les-Bois
(Parking en dessous de l'Accrobranche vers la Nationale)**

La marche est un médicament naturel, régénère le cerveau, soigne le stress et bien plus encore !

Cette activité est accessible et ouverte à toutes et à tous !!!