



Rejoignez- nous pour une marche d'entraînement d'environ deux heures

les dimanches matins à 9 H00.



Marche Active

De quoi s'agit - t'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'environ deux heures les dimanches matins à 9 H00.

Dimanche 12 Septembre à : Parking école St Parize le Chatel

Dimanche 26 Septembre à : Parking Etangs Palissonnet Guérigny

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

Cette activité est accessible et ouverte à tous et à toutes dans le respect des mesures en vigueur

Pour de plus amples renseignements : 06 85 61 74 90