



Rando-Santé-Découverte Septembre-décembre 2025



« Je marche donc je suis » Pierre Zylawski

Labellisée par **la Fédération Française de Randonnée Pédestre**, Rando-Santé est **une activité physique douce** pour des personnes aux capacités diminuées provisoirement ou plus durablement.

Des marcheurs de rando-santé témoignent :

- *Problème de pieds... Pour moi, le meilleur remède est la marche.*
- *La rando santé permet d'évacuer le stress et de parler à d'autres.*
- *Avec la nature, on s'évade, cela permet de ne pas ruminer.*
- *Le corps gagne en souplesse, l'esprit se détend.*
- *La marche permet de retrouver un esprit vagabond...*
- *J'aime découvrir notre région, son patrimoine, ses paysages*

Elle a lieu 3 lundis après midis par mois de 13h 30 à 16h 30

- *avec des circuits de 5 km sur terrain plat, à allure modérée.*
- *avec une ouverture culturelle de découverte des villages du Nord*
- *en co-voiturage; coût précisé.*

PROGRAMME

A chaque rando, une équipe de 4 animateurs vous accueille

- les 2 premiers sont les organisateurs du jour
- le nom en gras indique un animateur diplômé rando santé

- **Lu 8 septembre : Lac de Gavers, Harelbecque,**
Pierre, Karine, Odile, Malika + Pot 5 €
- **Lu 22 septembre : Villeneuve d'Ascq, Sart-Babylone**
Catherine, Malika, Jean Pierre, Mimy 1 €
- **Lu 29 septembre : A la découverte de Seclin**
Odilou, Karine, Fabienne, Jean Pierre 4 €

- **Lu 6 octobre : Hem, Hempempont**
Odile, Odilou, Fabienne, Jean Pierre 1,5 €
- **Lu 20 octobre : Wattrelos, Parc du Lion et aux étangs**
Myriam, Mimy, Jean Pierre, Odile 2 €
- **Lu 27 octobre : Quesnoy sur Deule**
Pierre, Karine, Odile, Mimy 2,5 €

- **Lu 10 novembre : Mons en Pévèle**
Mimy, Malika, Catherine, Jean Pierre 4,5 €
- **Lu 17 novembre : Fretin**
Jean Pierre, Odilou, Odile, Fabienne 3,5 €
- **Lu 24 novembre : circuit du Triest, Wasquehal**
Malika, Didier, Martine, Odilou 1 €

- **Lu 1 décembre : Street Art Tourcoing**
Odilou, Odile, Malika, Jean Pierre 1,5 €
- **Lu 8 décembre: Mouvaux, le parc du Hautmont**
Fabienne, Karine, Odile, Pierre 1€
- **Lu 15 décembre : circuit de l'ouest, Villeneuve d'Ascq**
Didier, Martine, Odilou, Malika 1,5€

Comment s'inscrire pour la première fois?

Envoyer un SMS au 06 64 94 25 17 ou un mail

à pierrevd59@gmail.com ou à mimymercier48@gmail.com

en précisant nom, prénom, tél mobile, mail