



Rando-Santé-Découverte Septembre-décembre 2024



« La paix est dans chaque pas, transformant le chemin en joie » Thuyin

Activité 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 hanche, de pieds... Pour moi, le meilleur remède est la marche.*
- *L'activité rando santé me permet d'évacuer le stress et de parler à d'autres.*
- *Avec la nature, le fait que l'on s'évade, cela permet de ne pas ruminer.*
- *Le corps gagne en souplesse, l'esprit se détend.*
- *On commence la marche pour un bien être physique et on y gagne bien plus.*
- *La marche permet d'aller à la rencontre d'autrui, retrouver un esprit vagabond...*
- *J'aime découvrir notre région, son riche patrimoine, ses paysages si odorants...*

Elle a lieu 8 lundis après midis

de septembre à décembre de 13h 30 à 16h 30

-avec des circuits de 4 à 5 km sur terrain plat, à allure modérée.

-avec une ouverture culturelle de découverte des villages du Nord Pas de Calais

-en co-voiturage ; coût précisé.

A chaque rando, une équipe de 4 animateurs vous accueille (groupe de 20 max)

PROGRAMME

-Lu 9 septembre: Bailleul, Circuit du centre,

Pierre, Karine, Odile, Odilou + Pot 6€

-Lu 23 septembre : Péronne en M, Circuit du marais,

Odilou, Mimy, Fabienne, Jean Pierre 3€

-Lu 7 octobre : Allennes les marais, Circuit des Marlettes,

Mimy, Karine, Pierre, Odile 5€

-Lu 14 octobre: : Roubaix, Circuit du Parc Barbieux,

Odile, Odilou, Mimy Jean Pierre 1,5 €

-Lu 4 novembre : Forest sur Marque,

Fabienne, Karine, Pierre, Odile 2 €

-Lu 18 novembre : Herrin, Circuit des naviettes,

Jean Pierre, Odilou, Mimy , Odile 5 €

-Lu 2 décembre : Tourcoing, Circuit du centre,

Pierre, Karine, Jean Pierre, Fabienne 2 €

-Lu 16 décembre : Marcq, Circuit des grenouilles,

Odilou, Mimy, Pierre, Odile + pot 0€

Comment s'inscrire pour la première fois ?

SMS au 06 64 94 25 17 ou envoyer un mail

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

en précisant nom, prénom, tél mobile, mail