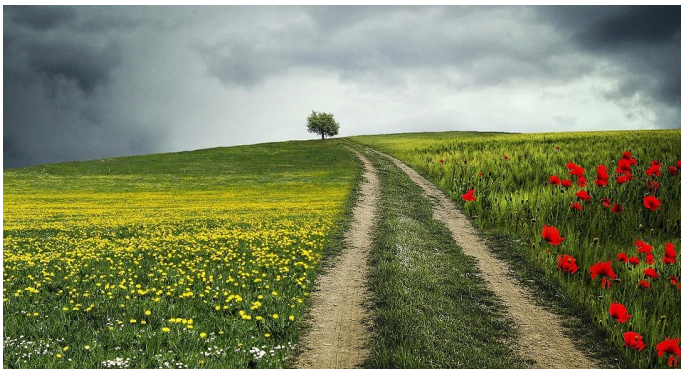




## **Rando-Santé-Découverte**

### **Programme du 1<sup>er</sup> trimestre 2023**



### ***Marcher c'est bon pour le santé***

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

**Elle a lieu 5 lundis après midis par trimestre de 13h 15 à 16h 30**

**-avec des circuits de 4 à 6 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 3 ou 4 animateurs vous accueille**  
*groupe de 20 max*

**-Lu 9 janvier** : Marcq, du pont au bourg ; **Pierre**, Odile C, Odile D, Mimy, 0€

**-Lu 23 janvier** : Wambrechies ; **Mimy, Pierre**, Odile C, 1,50€

**-Lu 6 février** : Bondues ; **Odile DEH, Didier**, Jean Pierre, Mimy, 1€

**-Lu 6 mars** : : Le lac du Héron ; **Jean Pierre, Pierre**, Odile C, 1,50€

**-Lu 20 mars** : Roubaix-Croix ; **Odile CAM, Didier**, Odile D, Mimy, 1€

### ***Comment s'inscrire pour la première fois ?***

*envoyer un mail à pierrevd59@gmail. en précisant nom, prénom, tél mobile, mail*

*Pour l'équipe d'animateurs*

*Mimy et Pierre*