

UNE NOUVELLE ACTIVITÉ DE



RANDO-SANTÉ- DÉCOUVERTE !

REJOIGNEZ NOUS !

QUAND ?

Ouverture à partir du 3 octobre 2022, d'une activité de marche, labellisée Rando-Santé

- par La Fédération Française de Randonnée Pédestre
- 5 lundis après midis par trimestre de 13h 30 à 16h 30.

POUR QUI ?

Rando-Santé est une activité physique douce.

En priorité pour les personnes aux capacités diminuées :

- physiques : surpoids, âge, sédentarité, maladie stabilisée
- psychologiques : personnes isolées, en manque de confiance.

COMMENT ?

Circuit de 3,5 à 6 km sur terrain plat, à allure modérée.

Ouverture culturelle et de découverte des villages du Nord Pas de Calais (rayon max de 35 km. avec co-voiturage).

INFOS A RETENIR

PROGRAMME DU 4^oTRIMESTRE 2022

- 3 octobre : Steenweeck, Circuit du patrimoine, 6€
- 17 octobre : Wavrin, Circuit des Ansereuilles, 4,50 €
- 14 novembre : Bouvines, Autour de la bataille de Bouvines, 3€
- 28 novembre : Lille, A la découverte de la Citadelle, 1,50 €
- 12 décembre : Sainghin en Mélantois, Au fil de la Marque, 2,50€

AVEC QUI ?

A chaque rando, une équipe de 3 animateurs vous accueille :

-Odile Cambronne, Odile Dehecq, Jean Pierre Bontemps,
Karine Van Damme ou Michèle Mercier...

-Pierre Van Damme ou Didier Pollet, certifiés FFrandonnée

COMMENT S'INSCRIRE ?

Envoyer un mail à pierrevd59@gmail.com en précisant :

Nom, prénom, tél mobile, mail

Vous serez recontacté via un RDV téléphonique par :

- Michèle Mercier, 06 14 15 85 92 ou
- Pierre Van Damme, 06 64 94 25 17