

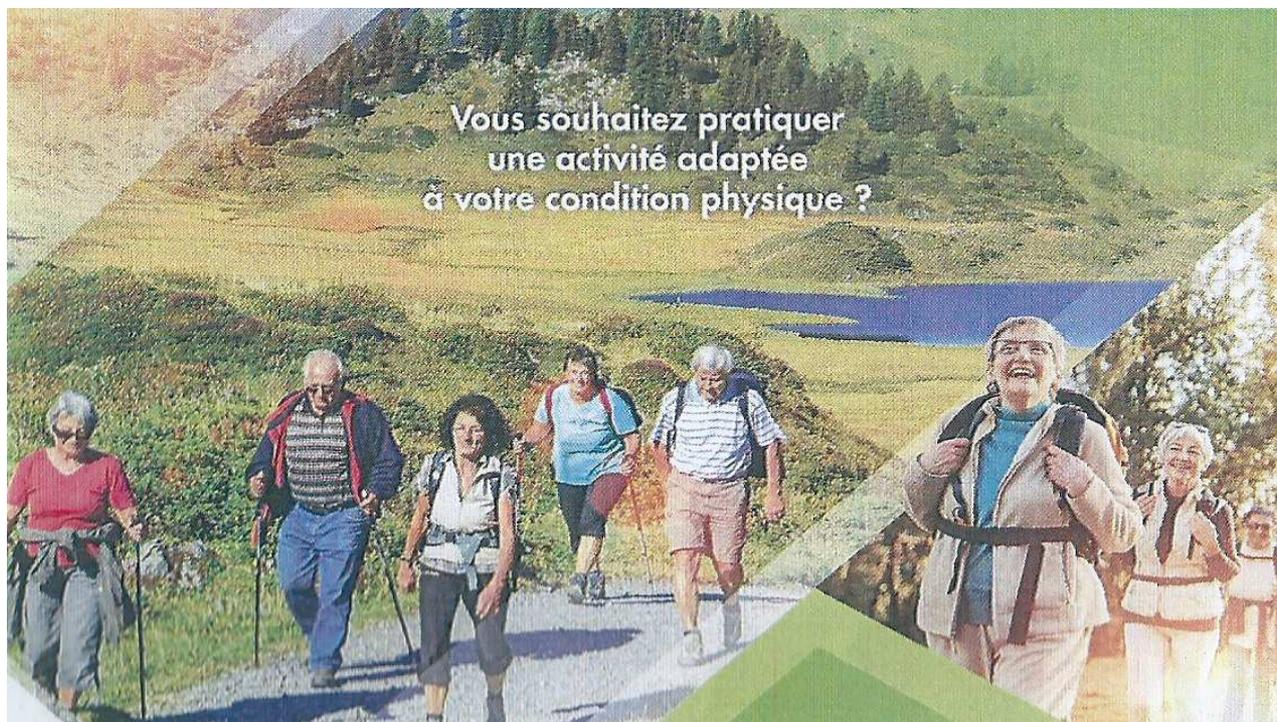
La rando santé s'adresse aux personnes sédentaires qui débutent l'activité physique et aux personnes atteintes de pathologies chroniques stabilisées compatibles avec une marche autonome.

Les personnes reprenant une activité physique pour se remettre en forme après un accident aigu de santé, les personnes en surpoids ainsi que les anciens des clubs qui veulent continuer à randonner à leur rythme sont aussi concernés par cette démarche qui allie santé et sport.

La durée de la rando est d'environ 2 heures, distance 3 à 5km, terrain facile (plat ou faible pente), démarrage lent, pauses fréquentes, vitesse 2 à 3km/h. Conditions atmosphériques satisfaisante et température extérieure supérieure à 05 degrés.

Le club « Montagne et Randonnée » à Aurillac, rattachée à la FFRandonnée est labellisé « Rando Santé depuis septembre 2019 et deux animateurs ont été formés.

Pour les inscriptions et renseignements, s'adresser à Bernadette Solignac au 06 80 65 32 15 ou à Alex Seher au 06 75 75 64 04.



Vous souhaitez pratiquer  
une activité adaptée  
à votre condition physique ?

**AURILLAC  
ATELIER  
RANDO SANTÉ  
ENCADRÉ  
DE 13H30 à 15H30**

**Rando douce,  
rando bien-être,  
Rando Santé® :  
laissez-vous tenter !**

**Mardi 26 novembre  
Mardi 3,10,17 décembre  
Mardi 7,14,21,28 janvier  
Départ du parking de la maison des sports, la Ponétie  
INSCRIPTIONS: 06 80 65 32 15 / 06 75 75 64 04  
CLUB MONTAGNE ET RANDONNÉE**

 ffrandonnee

 @ffrandonnee

 ffrandonnee

**FFRandonnée**   
www.ffrandonnee.fr