



Nous vous proposons pour la 7^{ème} **année consécutive** une nouvelle activité Sport Loisir Santé pour tous :



Rando Santé et Marche Nordique Santé

Rando douce, Rando bien-être et Rando Santé[®] - Laissez-vous tenter !

La Marche est l'alliée de notre Santé.

La marche demeure l'activité physique la plus accessible, progressive et adaptable à chacun.

A partir de 30 minutes par jour, elle lutte efficacement contre les maladies cardiovasculaires, le cancer, les maladies respiratoires, l'obésité, le diabète, l'humeur triste et la dépression... Pratiquée régulièrement, elle maintient le fonctionnement optimal de l'organisme.

Quelle que soit votre condition physique, vous tirez bénéfice de la marche. N'hésitez plus, rejoignez-nous !

Le programme de la Rando Santé ou Marche Nordique Santé :

Il sera doux et adapté à vous :

- Quelques mouvements d'échauffement musculaire et articulaire au démarrage,
- Des étirements pour bien récupérer et délasser le corps à la fin de la Randonnée,
- Une (ou plusieurs si besoin) pause intermédiaire d'hydratation.



Association READ – Randonnée Evasion Adventure et Découverte

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aix

Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎ : 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail : assoread@orange.fr – Site Internet : www.rando-marchenordique-read.jimdo.com

Janvier 2018 – 3 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 13	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking du Moulin Pinard
Samedi 20	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges (nouveau pont) Parking co-voiturage TCL
Samedi 27	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Verneuil/Vienne Centre bourg – Château Penneveyre

Février 2018 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 3	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking Moulin Rabaud (Lycée)
Samedi 10	Rando Santé	<u>Horaire modifié</u> 10 H 15 à 11 H 45	Verneuil/Vienne Centre bourg – Château Penneveyre
Samedi 17	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Feytiat Place de l'Eglise
Samedi 24	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Isle Parking des Bayles

Pour information

Samedi 10	Assemblée Générale Comité Départemental	14 Heures	Limoges – Maison des Sports Invitation à tous les licenciés FFR
------------------	--	------------------	--

Mars 2018 – 5 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 3	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parc Animalier de l'Aurence
Samedi 10	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Verneuil Forêt des Vaseix – Parking de la Blanchisserie
Samedi 17	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking de la Roseraie
Samedi 24	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Bois de la Bastide
Samedi 31	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Le Palais sur Vienne Parking route de Panazol (après la Poste, prendre à droite puis juste après parking à gauche)

Avril 2018 – 3 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 7	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 14	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Isle Parking des Bayles
Samedi 21	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Piscine de Saint Lazare

Pour information

Du Sam. 28 au Mar. 1	Week-end découverte dans les 2 Sèvres Rando et Tourisme	Randonnée et Tourisme	Animateur : Patricia Tarif : 140 €/personne tout compris
---------------------------------	--	----------------------------------	---

Mai 2018 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 5	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking Moulin Rabaud (Lycée)
Samedi 12	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Panazol Stade de Morpienas
Samedi 19	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Feytiat Place de l'Eglise
Samedi 26	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Condat/Vienne Eglise

Juin 2018 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 2	Rando Santé	<u>Horaire modifié</u> 16 H à 17 H 30	Aixe/Vienne Camping
Samedi 16	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Couzeix Parking co-voiturage Stade René Lafarge (à côté du rond point)
Samedi 23	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Le Palais sur Vienne Parking route de Panazol (après la Poste, prendre à droite puis juste après parking à gauche)
Samedi 30	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Bois de la Bastide

Pour information

Du Lun. 4 au Merc. 13	Séjour dans les Hauts de France Rando et Tourisme	Randonnée et Tourisme	Animateur : Patricia Tarif : 500 €/personne tout compris
--------------------------	---	--------------------------	---

Et pour finir la saison sportive 2017/2018 :

Dimanche 1 Juillet 2018	Surprise de Gilbert et de Marie-Christine	Randonnée, Tourisme et Repas de fin d'année	Inscription obligatoire Informations complémentaires ultérieurement
----------------------------	--	---	---

Découvrez la Rando Santé ou Marche Nordique Santé Avec votre animateur diplômé dans la convivialité.

Les séances proposées sur Limoges et sa périphérie

◆ 1 séance par semaine d'une Heure 30 le Samedi de 14 Heures à 15 Heures 30

Pour les non licenciés FFR 2 séances de découverte GRATUITES

Pour les Bâtons (Marche Nordique Santé) : Prêtés pendant les randonnées

Pour la Rando Santé ou Marche Nordique Santé, vous devez vous munir :

- Chaussures légères (basket),
- Sac à dos léger,
- Boissons et encas,
- Vos bâtons de Marche Nordique si vous en possédez.



Association READ – Randonnée Evasion Aventure et Découverte

Siège Social : Mairie de Saint-Priest Sous Aix

Le Bourg – 87700 SAINT-PRIEST/AIXE

☎ : 06.83.30.32.89/06.50.00.63.92 - @mail : assoread@orange.fr - Site Internet : www.rando-marchenordique-read.jimdo.com