



Nous vous proposons pour la 9^{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 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

Imprimé par nos soins. Ne pas jeter sur la voie publique.

Janvier 2020 – 3 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 11	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Isle Parking des Bayles
Samedi 18	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking du Moulin Pinard
Samedi 25	Rando Santé	<u>Horaire modifié</u> 10 H 15 à 11 H 45	Limoges (nouveau pont) Parking co-voiturage TCL

Pour information

Samedi 25	Assemblée Générale Comité Départemental	14 Heures	Limoges – Cheops Invitation à tous les licenciés FFR
-----------	--	-----------	---

Février 2020 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 1	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking Moulin Rabaud (Lycée)
Samedi 8	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Feytiat Eglise
Samedi 22	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Verneuil Forêt des Vaseix – Parking de la Blanchisserie
Samedi 29	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Patinoire – Parking en face la Guinguette

Pour information

Du Vend. 14 au Dim. 16	Week-end découverte En Auvergne Rando et Tourisme	Randonnée et Tourisme	Animateur : Patricia Tarif : 150 €/personne tout compris A l'hôtel – Pension complète
---------------------------	---	--------------------------	---

Mars 2020 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 7	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parc Animalier de l'Aurence
Samedi 14	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 21	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking de la Roseraie
Samedi 28	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Bois de la Bastide

Pour information

Samedi 28	Soirée Théâtre Avec la troupe « Aux Bonheurs des Planches »	Salle des Fêtes de Saint-Priest/Aixe	Le programme vous sera communiqué ultérieurement
-----------	---	---	---

Avril 2020 – 3 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 4	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 18	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Isle Parking des Bayles
Samedi 25	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Piscine de Saint Lazare

Pour information

Du Sam. 11 au Lun. 13	Week-end découverte Dans l'Indre Rando et Tourisme	Randonnée et Tourisme	Animateur : Patricia Tarif : 165 €/personne tout compris A l'hôtel – Pension complète
--------------------------	--	--------------------------	---

Mai 2020 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 9	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking Moulin Rabaud (Lycée)
Samedi 16	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Panazol Stade de Morpienas
Samedi 23	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking de la Roseraie
Samedi 30	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Feytiat Place de l'Eglise

Juin 2020 – 2 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 20	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking de la Roseraie
Samedi 27	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Couzeix Parking co-voiturage Stade René Lafarge (à côté du rond point)

Juillet 2020 – 1 séance

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 4	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Aixe/Vienne Camping

Et pour finir la saison sportive 2019/2020 :

Dimanche 5 Juillet 2020	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

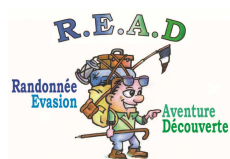
◆ 1 séance par semaine d'une Heure 30 le Samedi de 14 Heures à 15 Heures 30

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