



Nous vous proposons pour la 8<sup>ème</sup> année consécutive une nouvelle activité Sport Loisir Santé pour tous :



Rando Santé et Marche Nordique Santé

**Rando douce, Rando bien-être et Rando Santé<sup>®</sup> - 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](mailto:assoread@orange.fr) – Site Internet : [www.rando-marchenordique-read.jimdo.com](http://www.rando-marchenordique-read.jimdo.com)

## Septembre 2018 – 3 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 8	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Bois de la Bastide
Samedi 15	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges (nouveau pont) Parking co-voiturage TCL
Samedi 22	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking Moulin Rabaud (Lycée)

### Pour information

Mercredi 5	Assemblée Générale Association	20 Heures 30	Saint-Priest/Aixe Salle des Fêtes
------------	-----------------------------------	--------------	--------------------------------------

## Octobre 2018 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 6	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking du Moulin Pinard
Samedi 13	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Panazol Stade de Morpienas
Samedi 20	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Feytiat Place de l'Eglise
Samedi 27	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Condat/Vienne Eglise

## Novembre 2018 – 3 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 10	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parc Animalier de l'Aurence
Samedi 17	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges La Guinguette – Face à piscine
Samedi 24	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Verneuil Forêt des Vaseix

### Pour information

Jeudi. 1 au Dim. 4	Week-end découverte en Vendée Rando et Tourisme	Randonnée et Tourisme	Animateur : Patricia Tarif : 140 €/personne tout compris
-----------------------	---	--------------------------	---

## Décembre 2018 – 4 séances

<b>Date</b>	<b>Type de séance</b>	<b>Horaire</b>	<b>Lieu</b>
Samedi 1	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Beaubreuil Parking co-voiturage TCL
Samedi 8	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Aixe/Vienne Camping
Samedi 15	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Isle Parking des Bayles
Samedi 22	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Bois de la Bastide

### Pour information

<b>Vendredi 14 Soirée ~ 4 – 5 Kms</b>	<b>Parcours sur les Illuminations de Noël Balade en famille</b>	<b>19 Heures</b>	<b>Le lieu de départ vous sera communiqué ultérieurement</b>
---	---	------------------	--

## 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](mailto:assoread@orange.fr) - Site Internet : [www.rando-marchenordique-read.jimdo.com](http://www.rando-marchenordique-read.jimdo.com)