



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 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

Septembre 2019 – 3 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 14	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Bois de la Bastide
Samedi 21	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges (nouveau pont) Parking co-voiturage TCL
Samedi 28	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking Moulin Rabaud (Lycée)

Pour information

Mercredi 4	Assemblée Générale Association	19 Heures 45	Saint-Priest/Aixe Salle du Conseil Municipal
------------	-----------------------------------	--------------	---

Octobre 2019 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 5	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parking du Moulin Pinard
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

Novembre 2019 – 4 séances

Date	Type de séance	Horaire	Lieu
Samedi 2	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges Parc Animalier de l'Aurence
Samedi 16	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Limoges La Guinguette – Face à piscine
Samedi 23	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Verneuil Forêt des Vaseix
Samedi 30	Rando Santé	14 H à 15 H 30	Isle Parking des Bayles

Décembre 2019 – 2 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	Aixe/Vienne Camping

Pour information

Vendredi 13 Soirée ~ 4 – 5 Kms	Parcours sur les Illuminations de Noël Balade en famille	19 Heures	Le lieu de départ vous sera communiqué 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 Aixe

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