



CALENDRIER DES RANDONNEES SANTE

Avril - Mai - Juin 2026

Les randos santé sont organisées tous les mardis. La durée de la rando est d'environ 3 à 5km sur un terrain facile avec un démarrage lent et des pauses fréquentes, vitesse 2 à 3km/h.

Les animateurs peuvent modifier le lieu de randonnée en fonction des conditions météo ou autres...

Inscriptions et renseignements : au 06 80 65 32 15 ou 06 83 08 04 99

ou 06 86 88 29 16 ou 06 75 75 64 04

DATE	RESPONSABLE
08/04/26	Bernadette – Geneviève – Richard – Alex
14/04/26	Geneviève – Alex
21/04/26	Bernadette- Geneviève – Richard- Alex
28/04/26	Bernadette - Geneviève – Richard - Alex
05/05/26	Bernadette - Richard – Alex
12/05/26	Bernadette – Richard – Alex
19/05/26	Bernadette - Richard – Alex
26/05/26	Bernadette – Richard – Alex
02/06/26	Bernadette – Richard – Alex
09/06/26	Bernadette – Geneviève – Richard – Alex
16/06/26	Bernadette – Geneviève – Richard – Alex
23/06/26	Bernadette – Geneviève – Richard – Alex
30/06/26	Bernadette – Geneviève – Richard – Alex

--

Les randos santés s'adressent 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.