



Rando Santé®

Info sur la Rando Santé

« Moins vite, moins loin, moins longtemps »

Bonjour à tous,

Début 2020 notre Club les Randonnées Toulouses proposera à tous les adhérents ou futurs adhérents une nouvelle activité:

La Randonnée Santé

Qu'est ce la randonnée santé ?

La Rando santé est une marche douce d' environ 6 km , sans difficulté particulière à un rythme adapté aux marcheurs présents.

Qui peut y participer ?

- Tous les adhérents qui commencent à trouver les sorties hebdomadaires, un peu longue, un peu trop rapide, un peu trop dure,.

-Tout nouvel adhérent, qui se réadapte lors de maladies telles que maladies cardiovasculaires, le cancer, les maladies respiratoires, l'obésité, le diabète, l'humeur triste et la dépression...

Où marcherons nous ?

On peut marcher partout : sur les chemins, dans les parcs, sur les sentiers balisés, en ville, dans les rues piétonnes...On peut toujours adapter sa marche à ses capacités, pas besoin de performance.

Quand marcherons nous ?

Les mardis après midi à partir de 14h. Un programme de sorties sera établi comme pour les autres randonnées.

Qui va nous accompagner ?

Des animateurs formés par la fédération française de randonnées Marie Thérèse GINOUVES, Jean Luc STEPHAN et Bernard VALENTIN . Suite à ces formations notre Club est labellisé Randonnées Santé label de reconnaissance de capacité à animer de telles randonnées.

Merci à vous de passer l'information autour de vous, à vos proches si besoin.

Les trois animateurs restent à votre disposition si besoin.

Très cordialement

Le Président
Bernard VALENTIN