

## Marcher c'est bon pour la santé.



Marcher c'est bon pour la santé.

Le club de randonnées de Miélan propose désormais une nouvelle activité : la Rando santé.

Recommandée par le corps médical, elle s'adresse à toutes les personnes souhaitant reprendre une activité physique douce et encadrée. C'est marcher moins vite, moins loin et moins longtemps dans une ambiance conviviale en petit groupe sur les itinéraires aisés.

Pas d'équipement coûteux, il suffit de chaussures confortables ou baskets, bâtons si besoin mais ils ne sont pas indispensables. Se munir d'une bouteille d'eau est préférable.

Sous réserve d'une météo clémente, Alain Bidéi et Nathalie Mellet animeront deux séances par mois le lundi matin à compter du 18 novembre prochain.

Les séances de rando santé alterneront avec les sorties de marche nordiques proposées également par Lous Quarantapes.

Il faudra s'inscrire auprès d'Alain Bidéi au préalable par téléphone 06.70.57.73.73. Il pourra donner tous les renseignements supplémentaires aux personnes intéressées.



Rando santé.jpg