



MARCHER POUR SA SANTE

Moins vite moins loin moins longtemps

- Vous êtes atteint d'une pathologie ? Guéri(e) ou en rémission ? *
- Vous sortez de rééducation ?
- Vous suivez un traitement ?
- Vous êtes bien portant(e) mais votre médecin vous incite à pratiquer une activité physique régulière ?
- Vous en sentez seul(e) ? Manque de confiance en vous ?
Envie de se retrouver en groupe et de partager un moment convivial ?

Rejoignez notre club de marche labellisé Rando Santé par la FFRandonnée, avec des animateurs formés à ce type de rando qui vous feront découvrir notre belle région en toute sécurité.



Vos capacités physiques sont diminuées, mais vous êtes capable de marcher de façon autonome, sans l'aide d'un tiers et sans équipement médical : les **RANDOS SANTE** du **VENDREDI MATIN** sont faites pour vous et vous bénéficiez d'un accueil, d'un encadrement et d'activités de marche adaptés.

Nous vous offrons plusieurs séances d'essai. Alors rejoignez-nous.

Retrouvez la forme et le plaisir de bouger, dans un cadre agréable et convivial

(*) Certificat médical de non contre-indication de votre médecin traitant à fournir

MARCHE EN FILLIERE

Contact : mef74.infos@gmail.com

☎ 04.50.60.69.67

📄 <https://mefmarche.blogspot.com>

Jour de sortie : vendredi matin