



OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ

L'activité physique régulière,
un atout pour votre bien-être !

- > Améliore la capacité musculaire
- > Améliore le souffle et l'endurance
- > Augmente la confiance en soi
- > Stimule la capacité intellectuelle
- > Rompt l'isolement
- > Développe la solidarité



Accessible à tous, la randonnée pédestre s'adapte à tous les niveaux physiques, exige peu de matériel et se pratique toute l'année. Son intérêt a été scientifiquement démontré dans de nombreuses pathologies (Hypertension, obésité, maladies cardiovasculaires, diabète, cancer, ...)

Rejoignez un club près de chez vous, liste sur www.ffrandonnee.fr