

Association loi 1901



Tous les vendredis matin à 9 h 30  
Pour plus d'informations consulter  
notre programme.

### Pour nous contacter



L'animatrice Michèle 06 51 13 80 72



[contact@au-detour-du-chemin.fr](mailto:contact@au-detour-du-chemin.fr)

ou

le secrétariat de l'association  
[addcflc@gmail.com](mailto:addcflc@gmail.com)



**La Rando Santé® est l'activité adaptée conçue par la fédération pour les publics à l'écart du circuit sportif.**

**C'est pour l'instant la seule activité proposée dans le cadre du programme sport-santé de la fédération de randonnée.**

**Pratiquée en groupe, encadrée, il s'agit d'une marche lente à dénivelé minime s'adressant à toute personne dont les performances sont diminuées transitoirement ou durablement (troubles aigus, sédentarité, grossesse, convalescence, maladies chroniques, invalidité, sénescence).**



**AU DÉTOUR DU CHEMIN**

**FONTAINE LE COMTE**

**Rando Santé®**





## marcher plus que des bienfaits !

La marche est l'activité physique de base : elle est conseillée à tous, en tous lieux et par tous les temps. Il n'existe aucune contre-indication, elle n'exige pas d'équipement coûteux et les médecins sont unanimes à souligner ses vertus.

C'est une excellente activité qui permet de s'occuper de son corps et d'en percevoir les limites.

La randonnée incite à une bonne hygiène de vie, notamment chez les personnes sédentaires.

Bien dans votre corps : elle fait travailler vos muscles et votre cœur tout en douceur.

Bien dans votre tête : elle efface le stress cumulé de la semaine.

Bien ensemble : elle crée des instants de convivialité et d'échanges, trop souvent absents.



### Adhésions

annuelle avec assurance  
(IRA) 35 €

licence autre club 9 €

# Venez essayer avant d'adhérer

