



Sport Santé

Le club de randonnée pédestre, Beaufort Randos49, propose à partir du mardi 17 janvier 2023 et tous les 15 jours de la marche santé (mardi semaine impaire)

Cette nouvelle activité est réservée aux personnes aux capacités physiques diminuées mais ne nécessitant pas de tierce personne ou d'équipement particulier pour pratiquer.

La diminution de capacité peut être :

- ⌚ Physiologique : surpoids, âge, sédentarité...
- ⌚ Pathologique : maladie stabilisée ou guérie, personnes gérant bien leur problème de santé qui débutent ou reprennent une activité physique adaptée et bénéfique.
- ⌚ Psychologique : personnes isolées, dépressives ou avec un manque de confiance en elle.
- Ou tout simplement des personnes qui souhaitent refaire du sport après une longue interruption.

L'activité se fera sur un terrain à faible dénivelé, la distance et la durée seront adaptées aux possibilités des participants.

Elle pourra se faire sur les conseils d'un thérapeute (certificat médical et avis du médecin sur les possibilités du participant).

L'activité sera de la marche, avec ou sans bâton suivant les aptitudes du participant. Elle sera encadrée par un animateur titulaire du Brevet Fédéral Marche Nordique et de la certification Rando Santé.

Venez retrouver une ambiance sympathique où la marche et la nature contribueront à votre bien-être.

Pour nous contacter: Eric Wolf, animateur diplômé Rando Santé : 06 14 55 65 48

Jean Luc Gripon, président du club : 06 71 07 93 77

Messagerie : beaufort.randos@gmail.com

Site: <http://beaufortrandos49.e-monsite.com> onglet Sport santé