

Marcher est notre mouvement le plus naturel !



Marcher le plus souvent possible évite les nombreux maux dus à la sédentarité. A la portée de tous, sans difficulté, la marche unit convivialité et découverte. Elle est recommandée pour rester en forme et le mental s'en trouve amélioré.

La marche douce ne fatigue pas les articulations, elle améliore le rythme cardio-vasculaire et les capacités respiratoires. D'une manière générale, la pratique régulière modérée de la marche améliore notre état de santé général.

La marche douce peut se pratiquer avec ou sans bâtons. Il est nécessaire de s'équiper de chaussures de marche et d'un petit sac à dos.

Ensemble nous parcourons le riche patrimoine des chemins de notre région.

Contact: Grans Randonnée - Christian GIRAUD: 06 25 36 48 56

Email: gransrandonnee@gmail.com

Notre site : <http://gransrandonnee.e-monsite.com/>