

LA GODASSE D'ENTRE SEUDRE ET LIMAN



A L'EGUILLE

Nouvelle activité : Rando Douce

Les vendredis



" Moins vite, moins loin, moins longtemps " telle est la devise de cette nouvelle activité que notre association propose à compter de **novembre 2018, les vendredis**.

C'est une alternative à la randonnée «classique» pour maintenir une activité physique sans avoir la condition physique nécessaire pour des efforts prolongés.

Elle s'adresse au public suivant :

- personne souhaitant découvrir doucement la randonnée avant de s'engager à rejoindre les autres groupes plus aguerris...,
- ancien randonneur ne pouvant plus faire des grandes randonnées ou allant moins vite tant au niveau de la difficulté que de l'intensité,
- randonneur rencontrant des difficultés physiques ponctuelles, convalescent, mais en capacité de continuer à randonner et souhaitant maintenir une activité physique.

Les randonnées douces sont des circuits de 5 à 7km maximum à une vitesse moyenne de 3 km/h, en terrain peu accidenté et avec peu de dénivelé parcourus à une allure tranquille tenant compte du rythme de chacun.

Et toujours nos activités rando à l' Eguille

Le mardi environ 11 km

Le samedi environ 13 km

Départ de l'éguille

Pour tous renseignements

Tél: 06.99.21.20.68

Alain MARC

