

## Chaque semaine



**Le lundi matin de 10h à 12h : une randonnée « santé » de 5 kms**, adaptée aux personnes souhaitant reprendre doucement une activité ou présentant des problèmes médicaux.



**Le mardi de 13h30 à 17h30 : une randonnée sportive « Bungypump » de 12 kms.** Les Bungypump sont des bâtons de marche et d'exercice avec résistance. Le système de pompe favorise le redressement du buste et positionne naturellement le corps dans une dynamique de marche tout en amortissant les chocs articulaires. La résistance permet de travailler le renforcement musculaire de la partie haute du corps. Le tout permet un meilleur travail cardio-respiratoire et une consommation accrue des calories.



**Le mercredi de 13h30 à 17h30 : une randonnée « intermédiaire » de 10 kms**



**Le jeudi de 13h30 à 17h30 : une randonnée « facile » de 8 kms**

## A l'automne et au printemps



**Des séjours** de 2 à 3 jours sont proposés dans le cadre d'un programme annuel ou semestriel.

## Évènements



**Des festivités, randonnées et activités** proposées par l'association ou la FFR