

Comme décidé lors de la réunion C.A de juin dernier, nous allons proposer des randonnées "Bien-Etre et Santé" (le nom définitif reste à valider) au cours de cette saison 2015/2016.

*La première d'entre elles aura lieu ce **samedi 24 octobre** au départ de Deaux (départ 9h45 du parking de la mairie, 8km, quasiment aucun dénivelé, voiture à disposition à mi-chemin si besoin).*

Elle sera encadrée par Evelyne Guichard (qui a suivi une formation spécifique le week end dernier) et par Eric Bosc.

Jeanine Asenci et Yves Treiber suivront également cette formation fin janvier 2016.

Ces randonnées ressemblent beaucoup aux randos douces que nous proposons depuis 3 ans: pas plus de 15 personnes, très peu de dénivelé, un rythme suffisamment lent, des pauses régulières et une longueur inférieure en général à 10 km (voire à 8 km).

Elles s'adressent à toutes les personnes qui ont quelques soucis de santé (cœur, diabète, arthrose genoux, ...) car la pratique de ce type de randonnée a des effets bénéfiques (physique et moral) reconnus par le corps médical.

*Si certains d'entre vous sont intéressés (ou certains de vos amis ou de votre entourage), merci de contacter Evelyne avant ce vendredi 22 octobre (**06.85.75.56.87**) afin de valider avec elle si cette randonnée vous convient.*

à très bientôt,

*Patrick
ESCAPADE*