



## Nouvelle activité saison 2020-2021 !!!

En complément de la randonnée pédestre, de la marche douce ou de la marche nordique, les sections randonnées de l'AON et du Cie Imphy vous proposent une toute nouvelle activité : la marche active !



# Marche Active

C'est une marche dynamique sur des chemins en plaine ou en forêt en marchant de façon progressive sur un rythme un peu plus soutenu qu'une randonnée classique avec des distances adaptées aux participant(e)s.

En "rando active", le but n'est pas de faire une performance mais de faire en sorte que les participant(e)s se fassent plaisir.

Elle est donc accessible et ouverte à toutes et à tous !!!

Rejoignez-nous pour une marche d'entraînement d'une heure trente à deux heures les dimanches matins à 9h00 (sauf exceptions).

Les lieux vont seront communiqués au fur et à mesure.

Pour l'année civile **2021**, nous marcherons les **dimanches** :

- 3 et 24 Janvier
- 14 et 28 Février
- 14 et 28 Mars
- Samedis 10 et 24 Avril (les deux dates à partir de 14h)
- 9 Mai
- 13 et 27 Juin
- 11 Juillet
- 12 et 26 Septembre
- 10 et 24 Octobre
- 14 et 28 Novembre
- 12 Décembre

Pour de plus amples renseignements : ☎ Pierre au 06 85 61 74 90