

Découvrez la RANDO SANTE avec les CTB

Le Club des Cyclotouristes Berruyers vous propose une nouvelle activité avec la «**Rando Santé**».

L'activité s'adresse aux personnes qui souhaitent découvrir ou reprendre une activité physique au cours d'une séance hebdomadaire.

Ce peut être à la suite d'un accident, d'une maladie stabilisée, d'un problème de surpoids ou d'une période longue de sédentarité.

L'animateur qualifié «Rando Santé» a été formé pour adapter les contenus des séances aux capacités physiques de chacun, en alternant de la marche douce et des exercices pour la respiration et la détente musculaire.

Découvrez gratuitement cette activité dès le mois de juin les Jeudi 16, 23 et 30 juin 2022 après-midi (14H00).

Lieu de Rendez-vous :Parking (sur la droite)

Rue du Pré Doulet.

Renseignements :

Tél: 06.33.35.89.04

Site du CTB : <https://www.cyclorando-berruyers.org/>