

OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



Pour votre santé, l'Association des Randonneurs Pédestres d'Aulnois sous Laon et du Laonnois (ARPAL) 03.23.22.80.84 vous accompagne et vous propose des randonnées adaptées les 2ème et 4ème mercredis de chaque mois avec un animateur breveté.

Vous êtes intéressé : rien de plus simple ; prenez contact au

03.23.23.03.70 ou au 06.37.42.96.93
arpal.aulnois@orange.fr



LA RANDONNÉE PÉDESTRE EST L'ACTIVITÉ
D'ENDURANCE PAR EXCELLENCE.
ELLE S'ADAPTE À TOUS LES NIVEAUX
PHYSIQUES, EXIGE PEU DE MATÉRIEL ET
SE PRATIQUE TOUTE L'ANNÉE.
C'EST DONC LOGIQUEMENT QU'ELLE EST
PRESCRITE POUR LA RÉADAPTATION À L'EFFORT
DES PERSONNES FRAGILES, MALADES,
SÉDENTAIRES, ISOLÉES, DES FEMMES ENCEINTES...
C'EST LA RANDO SANTÉ®.

LA RANDO, C'EST FACILE, PAS CHER ET
ÇA PEUT RAPPORTER GROS À VOTRE SANTÉ !

Pour plus d'information
www.ffrandonnee.fr
et randosante@ffrandonnee.fr.

agenceL2R.com

