



## SAISON 2022

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 propose la:



# 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.

**Rejoignez-nous pour une marche d'entraînement d'environ deux heures les dimanches matins à 9H00. Les lieux vous seront communiqués au fur et à mesure**

**Pour l'année civile 2022 nous marcherons les dimanches:**

- 16 et 30 Janvier
- 13 et 27 Février
- 13 et 27 Mars
- 10 et 18 Avril
- 08 Mai
- 12 et 26 Juin
- 11 et 25 Septembre
- 9 et 23 Octobre
- 13 et 27 novembre
- 11 Décembre

**Pour de plus amples renseignements: 06 85 61 74 90**