

OFFREZ LA RANDONNÉE À VOTRE SANTÉ



L'activité physique régulière, c'est bon pour votre santé!

Son intérêt a été scientifiquement
démontré dans de nombreuses
pathologies :

- ➔ Hypertension artérielle
- ➔ Asthme et maladies des poumons
- ➔ Obésité
- ➔ Maladies du cœur
- ➔ Diabète + Excès de cholestérol
- ➔ Ostéoporose
- ➔ Dépendances (alcool, tabac, ...)
- ➔ Dépression
- ➔ Cancer du colon et cancer du sein

LA RANDONNÉE PEDESTRE 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.

FFRandonnée est une association loi 1901, reconnue d'intérêt public par le préfet de la région Île-de-France, le préfet de la Seine-Saint-Denis et le préfet de la Seine-Maritime.

