

Association loi du 01/07/1901
Siège Social : 02400 Château-Thierry
Mail : arpsarando.02400@gmail.com
www.arpsa.fr

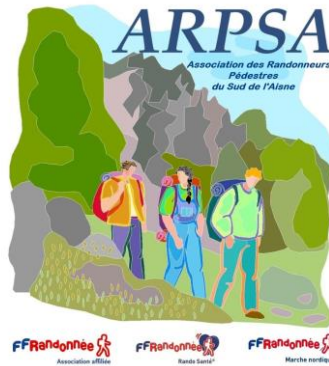
Rando Santé®



Offrez la randonnée à votre santé

L'ARPSA s'est engagée avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre dans une démarche de bien-être et santé et est labellisée « Sport Santé ».

Elle a intégré le réseau Sud'Aisne en Forme et est en mesure de vous offrir un accueil, un encadrement et une pratique de la marche adaptée à un public sédentaire, malade chronique ou psychologique, ou aux capacités physiques diminuées.



Association loi du 01/07/1901
Siège Social : 02400 Château-Thierry
Mail : arpsarando.02400@gmail.com
www.arpsa.fr

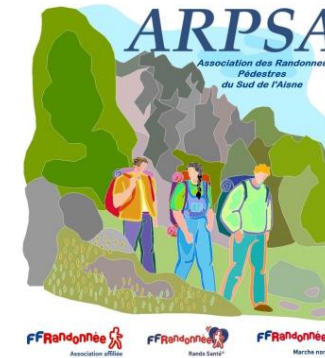
Rando Santé®



Offrez la randonnée à votre santé

L'ARPSA s'est engagée avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre dans une démarche de bien-être et santé et est labellisée « Sport Santé ».

Elle a intégré le réseau Sud'Aisne en Forme et est en mesure de vous offrir un accueil, un encadrement et une pratique de la marche adaptée à un public sédentaire, malade chronique ou psychologique, ou aux capacités physiques diminuées.



Association loi du 01/07/1901
Siège Social : 02400 Château-Thierry
Mail : arpsarando.02400@gmail.com
www.arpsa.fr

Rando Santé®



Offrez la randonnée à votre santé

L'ARPSA s'est engagée avec la Fédération Française de Randonnée Pédestre dans une démarche de bien-être et santé et est labellisée « Sport Santé ».

Elle a intégré le réseau Sud'Aisne en Forme et est en mesure de vous offrir un accueil, un encadrement et une pratique de la marche adaptée à un public sédentaire, malade chronique ou psychologique, ou aux capacités physiques diminuées.



Objectifs

- Prendre soin de son corps et en percevoir les limites
- Cultiver une bonne hygiène de vie
- S'offrir le plaisir de se retrouver en groupe dans une ambiance conviviale
- Recréer un lien social ou simplement sortir d'un isolement

Les bienfaits de la Rando Santé®, dans une pratique régulière, s'inscrivent dans une démarche médicale ou dans le cadre d'une reprise d'activité.

Pour cela, l'ARPSA vous propose des randonnées en toute sécurité encadrées par des animateurs formés « Sport Santé » et adaptées à l'état physique de chacun.

Ces randonnées vous sont proposées 1 fois par semaine, chaque vendredi après-midi, **durant toute l'année.**

Equipement

- * Chaussures confortables et imperméables **si possible, avec semelle externe crantée**
- * Petit sac à dos et une bouteille d'eau
- * Ordonnance médicale si nécessaire
- * Eventuellement une paire de bâtons

Inscriptions

- * Certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre
- * Adhésion à l'ARPSA (licence FFRandonnée + assurance IRA+ cotisation ARPSA)
- * Carte 10 sorties : 20 €

Informations et inscriptions

Corinne THOMAS - 06 82 19 71 10
Dominique DAGE - 06 85 17 72 31

Objectifs

- Prendre soin de son corps et en percevoir les limites
- Cultiver une bonne hygiène de vie
- S'offrir le plaisir de se retrouver en groupe dans une ambiance conviviale
- Recréer un lien social ou simplement sortir d'un isolement

Les bienfaits de la Rando Santé®, dans une pratique régulière, s'inscrivent dans une démarche médicale ou dans le cadre d'une reprise d'activité.

Pour cela, l'ARPSA vous propose des randonnées en toute sécurité encadrées par des animateurs formés « Sport Santé » et adaptées à l'état physique de chacun.

Ces randonnées vous sont proposées 1 fois par semaine, chaque vendredi après-midi, **durant toute l'année.**

Equipement

- * Chaussures confortables et imperméables **si possible, avec semelle externe crantée**
- * Petit sac à dos et une bouteille d'eau
- * Ordonnance médicale si nécessaire
- * Eventuellement une paire de bâtons

Inscriptions

- * Certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre
- * Adhésion à l'ARPSA (licence FFRandonnée + assurance IRA+ cotisation ARPSA)
- * Carte 10 sorties : 20 €

Informations et inscriptions

Corinne THOMAS - 06 82 19 71 10
Dominique DAGE - 06 85 17 72 31

Objectifs

- Prendre soin de son corps et en percevoir les limites
- Cultiver une bonne hygiène de vie
- S'offrir le plaisir de se retrouver en groupe dans une ambiance conviviale
- Recréer un lien social ou simplement sortir d'un isolement

Les bienfaits de la Rando Santé®, dans une pratique régulière, s'inscrivent dans une démarche médicale ou dans le cadre d'une reprise d'activité.

Pour cela, l'ARPSA vous propose des randonnées en toute sécurité encadrées par des animateurs formés « Sport Santé » et adaptées à l'état physique de chacun.

Ces randonnées vous sont proposées 1 fois par semaine, chaque vendredi après-midi, **durant toute l'année.**

Equipement

- * Chaussures confortables et imperméables **si possible, avec semelle externe crantée**
- * Petit sac à dos et une bouteille d'eau
- * Ordonnance médicale si nécessaire
- * Eventuellement une paire de bâtons

Inscriptions

- * Certificat médical de non contre-indication à la randonnée pédestre
- * Adhésion à l'ARPSA (licence FFRandonnée + assurance IRA+ cotisation ARPSA)
- * Carte 10 sorties : 20 €

Informations et inscriptions

Corinne THOMAS - 06 82 19 71 10
Dominique DAGE - 06 85 17 72 31