



Rando-Santé-Découverte Septembre-décembre 2026



*"Marcher est une manière de ralentir le temps
et de goûter la vie." Frédéric Gros*

Labellisée par **la Fédération Française de Randonnée Pédestre**,
Rando-Santé est **une activité physique douce** pour des personnes aux
capacités diminuées provisoirement ou plus durablement.

Des marcheurs de rando-santé témoignent :

- *Problème de pieds... Pour moi, le meilleur remède est la marche.*
- *La rando santé permet d'évacuer le stress et de parler à d'autres.*
- *Avec la nature, on s'évade, cela permet de ne pas ruminer.*
- *Le corps gagne en souplesse, l'esprit se détend.*
- *J'aime découvrir notre région, son patrimoine, ses paysages*

Elle a lieu 3 lundis après midis par mois de 13h 30 à 16h 30

- **avec des circuits de 5 km sur terrain plat, à allure modérée.**
- **avec une ouverture culturelle de découverte des villages du Nord**
- **en co-voiturage; coût précisé.**

PROGRAMME

A chaque rando, une équipe de 4 animateurs vous accueille

- *les 2 premiers en italique sont les organisateurs du jour*
- *le nom en gras indique un animateur diplômé rando santé*

- **Lu 14 septembre *Camphin en Carembault, sautoir du Hagué***
Odilou Odile C Jean Pierre Andrée 4,5 €
- **Lu 21 septembre *Courtrai***
Pierre Karine Catherine Myriam 4,5 €
- **Lu 28 septembre *Herrin circuit des naviettes***
Catherine Odilou Martine Didier 4,5€
- **Lu 5 octobre *Promenade autour de la Deule***
Mimy Fabienne Karine Pierre 2 €
- **Lu 12 octobre *Roncq les parcs et l'ancienne voie***
Didier Martine Mimy Odilou 2 €
- **Lu 19 octobre *Herlies la bataille de Pilly***
Odile C Karine Mimy Pierre, 4,5 €
- **Lu 2 novembre *Bondues, autour du musée de la résistance***
Odilou Andrée Catherine Martine 1,5 €
- **Lu 9 novembre *Wervicq sud***
Pierre Odile C Karine Andrée 2,5 €
- **Lu 16 novembre *Tourcoing grand cimetière et parcs***
Didier Martine Odilou Fabienne 2,5 €
- **Lu 30 novembre *Lac du Héron***
Jean Pierre Didier Martine Odilou 1,5€
- **Lu 7 décembre *Lambersart A la recherche de l'hippodrome***
Fabienne Mimy Pierre Karine 2 €
- **Lu 14 décembre : *Leers***
Andrée Jean Pierre Pierre Odile C 3 €

Comment s'inscrire pour la première fois?

Envoyer un SMS au 06 64 94 25 17 ou un mail

à pierrevd59@gmail.com ou à mimymercier48@gmail.com

en précisant nom, prénom, tél mobile, mail