

# Randonnée pédestre

## RANDONNEE PEDESTRE

Saviez-vous que les bienfaits de la marche à pied ne sont plus à démontrer ? Non seulement cette activité physique s'avère bonne pour la santé, mais elle reste très abordable. Une bonne paire de chaussures, voire des bâtons, et vous voilà partie pour une belle randonnée. On l'oublie souvent, mais la marche à pied demeure un facteur d'intégration sociale. On se promène souvent en famille, ou avec son animal de compagnie. C'est ainsi l'occasion de socialiser, de voir du monde, notamment si vous faites de la randonnée en groupe.

## Informations pratiques

### **Horaires**

Information communiquée avant chaque randonnée. Mail et/ou site du Foyer Rural

### **Lieu**

Il y a 2 groupes de randonnée (circuits de 8 ou 10 km) . Une randonnée se pratique en dehors de Garlan un jeudi par mois au minimum.

## Contact

### **Pierre GIVARCH**

Téléphone : 06 74 67 84 01

Email : [foyerruralgarlan29610@gmail.com](mailto:foyerruralgarlan29610@gmail.com)

Courrier : Mairie de Garlan

2, place Yves Laviiec, 29610 Garlan.

## Tarifs

Adhésion au Foyer Rural : 17 €

+

Inscription à l'activité : Gratuit

