



SENIORS

Des sorties au grand air pour les seniors

Vous avez plus de 60 ans et souhaitez vous aérer en bonne compagnie ? Le Centre communal d'action sociale vous emmène en randonnée tous les vendredis.

Publié le 19 février 2021

En ces temps de confinements et couvre-feux successifs, le besoin de s'aérer et de pratiquer une activité physique douce mais régulière peut se faire ressentir pour rester en forme et garder le moral.

Développer son endurance après 60 ans permet d'améliorer le système cardio-vasculaire, empêche ou diminue sensiblement la perte musculaire. Les seniors préservent ainsi plus longtemps leur mobilité, leur autonomie et leur qualité de vie. Le sens de l'équilibre est maintenu, limitant les chutes et les blessures qui s'en suivent.

Selon votre capacité et votre envie, vous intégrez le groupe des petits marcheurs pour un parcours de 5 à 6 km ou celui des marcheurs aguerris pour une boucle ne dépassant pas 8 à 10 km sur une durée maximum de 3 heures avec des pauses régulières.

Le but de ces randonnées n'est évidemment pas la performance sportive, mais la découverte et la convivialité.

Chaque vendredi, départ à 13 h 30, depuis le parking du Cinéma des Quais

Inscriptions au CCAS de la Ville de Belfort : 03 84 54 56 56 ou en renvoyant [le formulaire d'inscription](mailto:ccas@mairie-belfort.fr) à ccas@mairie-belfort.fr



≡ RETOUR À LA LISTE

