

SPORT | Les premières sorties auront lieu le 21 septembre

L'Alerte gentianes lance une activité "marche nordique"

Cette saison, la section rando complète son activité avec la marche nordique.

Ce sport complet, ayant des bienfaits pour la santé du corps et de l'esprit, procure un bien-être dès les premières séances.

Celles-ci auront lieu le lundi matin, de 9 à 11 heures, et commenceront dès lundi 21 septembre.

Deux programmes sont proposés, avec 10 séances à l'automne et 10 séances au printemps. L'activité est encadrée par Nicolas Peillon, éducateur sportif spécialisé "sport et santé". Il saura adapter l'activité en tenant compte des capacités physiques et des problèmes de

santé personnels de chaque participant. La section randonnée de l'Alerte gentianes reprend aussi son activité de plein air en direction des sommets de la région.

Un programme a été établi pour le dernier trimestre 2015 et la première sortie, encadrée par Benoit Cluzel, aura lieu en nocturne le samedi 26 septembre pour aller écouter le brame du cerf du côté de Val Pelouse.

Plus d'infos sur le site de l'Alerte gentianes : www.alerte-gentianes.com ; Inscription auprès de Béatrice Thomas au 06 62 27 04 59 ou sur le web ; bea.tho@free.fr



Nicolas Peillon, éducateur sportif spécialisé "sport/santé", encadre les sorties de cette nouvelle section.