**MARCHES DE PROXIMITE- LUNDI MATIN- 9.30**

*‘’ On n’arrête pas le sport parce qu’on vieillit ; on vieillit parce qu’on arrête de pratiquer une activité physique !*

Pour celles et ceux qui atteints par l’âge, souhaitent se prolonger sportivement, pour celles et ceux qui relèvent d’un souci de santé contraignant, pour celles et ceux qui sont en convalescence, pour celles et ceux qui sont sédentaires depuis longtemps et qui veulent renouer à une sortie de groupe pour la convivialité, mais aussi pour celle et ceux qui ont l’esprit ‘’flânerie’’…

Sont proposées des petites marches d’env. **4 km tous les lundis matin.** Chacune d’elles sera accompagnée et s’effectuera **dans la bonne humeur à un rythme adapté aux participants.**

**Les départs des RV se feront à Saint-Amand et aux alentours.** Les destinations seront variées.

Les RV seront inscrits dans le calendrier trimestriel des marches de LARS, sur le site internet de l’association. **Ils seront indépendants de ceux fixés pour la randonnée pédestre et la marche nordique**. **L’heure des départs sera 9 h 30.**

Les parcours en boucle pourront se faire dans un sens et également proposés en sens inverse. Ils pourront aussi être en ligne avec un aller / retour.

Une inscription à l’association LARS (licence) sera requise pour chaque participant.

**Marie Jo se propose d’assurer deux lundis chaque mois, Jacky guidera les deux autre en alternance.**