

PUGET LOISIRS

Randonnée des « Amis en Balade »



Tous les Mercredis, généralement à partir de 9h, le Club des Amis en Balade se retrouve sur un parking des environs de PUGET, organise un co-voiturage et se rend au départ du circuit concocté par Alain.

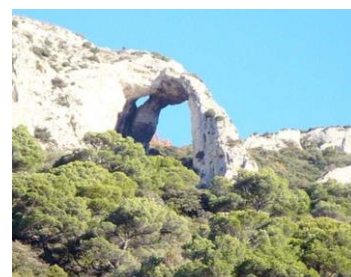
Et c'est parti pour une bonne dizaine de kms (voire 15), dans la bonne humeur, avec un arrêt vers midi pour un repas frugal tiré du sac : retour généralement entre 15 et 17h.

*

Avec le club de randonnée des « Amis en Balade » de Puget Loisirs vous pourrez découvrir le Luberon (Petit et Grand), les Monts de Vaucluse, les Bouches du Rhône.

La **randonnée pédestre** est une activité de plein air qui s'effectue en suivant un itinéraire balisé, seul ou en groupe. C'est à la fois un loisir de découverte et une forme d'épanouissement de soi, tout en étant un sport facilement accessible et praticable. La randonnée est une activité d'endurance, bénéfique sur le plan cardio-vasculaire et pulmonaire :

- ralentissement du cœur au repos et à l'effort
- amélioration de la circulation sanguine, notamment de la circulation veineuse au niveau des membres inférieurs
- stabilisation des chiffres de tension artérielle
- meilleure tolérance aux efforts,
- apparition moins rapide de l'essoufflement à l'effort.



Plus de renseignements auprès de :

Alain REDARES

06 03 52 81 50

aredares@gmail.com



La météo est parfois capricieuse, même autour de PUGET : Inscrivez-vous sur la liste de

2020/2021

diffusion afin de recevoir toutes les dernières infos. : heure et lieu de RV, risque d'annulation, renseignements (histoire / géographie) etc.