

## Randonnées 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.**

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.

2 groupes de marcheurs selon votre capacité et votre envie :

- petits marcheurs : parcours de 5 à 6 km
- marcheurs aguerris : parcours de 8 à 10 km

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 Pathé Belfort.

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