



Randonnées seniors

Vous avez plus de 60 ans et envie de grand air en bonne compagnie ? Alors, 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, repousse l'ostéoporose. 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, 2 niveaux vous sont proposés :

- « petits pas » : parcours de 5 à 7 km au faible dénivelé positif
- « grands pas » : parcours de 8 à 10 km au dénivelé positif plus soutenu

L'intérêt de ces randonnées n'est évidemment pas la performance sportive, mais la découverte, la convivialité et la pratique d'une activité physique en douceur.

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](#) à l'adresse ccas@mairie-belfort.fr

[Plaquette de présentation](#)

