

MARCHE ET RANDONNEE

Les bienfaits de ces activités

Conseillée aux **seniors**, **ces activités** permettent à chacun de préserver son capital santé et sa forme physique, tout en prévenant l'apparition de certaines maladies.

Parmi tous les bienfaits sur la santé, on peut citer :

- Le développement de la tonicité musculaire,
- L'amélioration du souffle et de la capacité pulmonaire.
- La diminution des risques d'ostéoporose,
- La prévention du diabète,
- La tonification du cœur et une meilleure circulation sanguine,
- La réduction des risques de maladies cardiovasculaires,
- La prévention de l'obésité.

C'est un bon moyen de partager de bons moments entre amis ou entre personnes ayant les mêmes centres d'intérêts.

Enfin c'est une activité de plein air qui permet de profiter des bienfaits de la nature tant sur le plan visuel, avec la contemplation de magnifiques paysages, que sensoriel, avec l'air frais, les odeurs de la forêt, etc.

