
La randonnée, c'est toute l'année.

La régularité multiplie les bienfaits physiquement et mentalement.
Une journée de randonnée et c'est la bonne humeur assurée.

Un peu de pluie en automne, du froid en hiver, les aléas du temps sont vivifiants. Quand la fraîcheur s'installe la règle d'un habillage en trois couches s'impose. Et quel que soit le temps il faudra boire. En hiver, le corps ne ressent pas vraiment la soif et se refroidit rapidement. Les rando's d'abord vous souhaitent de bonnes randonnées pour une bonne santé tout au long de cette année 2022.



Mail : lesrandosdabord@gmail.com / Site Web : lesrandosdabord.net
Tél : 06 79 30 60 55