

L'association Marche, Détente et Découverte

Vous aimez pratiquer la marche, profiter des paysages qui vous entourent, partager des moments de convivialité entre amis et découvrir de nouveaux espaces ?

Tranquillement, vous pouvez découvrir l'environnement, le patrimoine et le plaisir d'être en harmonie avec la nature.

La pratique régulière d'une activité physique, même d'intensité modérée, est un facteur majeur de prévention des principales pathologies chroniques (source : solidarites-sante.gouv.fr). En pratiquant la marche régulièrement, activité physique agréable et facile, accessible à toutes et à tous, nombreux seront les bienfaits pour la santé.

Alors quelle que soit la météo, nos randonneurs se retrouvent toutes les semaines afin d'allier convivialité et exercice, chacun ayant le choix d'opter pour une rando de 3h le jeudi matin ou de 1h1/2 le mardi ou vendredi matin (en fonction de la période de chasse).

Dans les derniers six mois nous avons apprécié des sorties extérieures avec des randonnées à Port St Jean, Cuguen, St Briac et Corseul. Aussi bien que des pique-niques en bord de mer ou en campagne à Lanvallay, Tinténiac, Dinard et St Médard et ensuite une magnifique sortie de trois jours au Conquet dans le Finistère et en terminant avec une journée culturelle de découverte à Dol-de-Bretagne.

Alors, si vous souhaitez rencontrer vos voisins du Tronchet, découvrir des paysages exceptionnels, profiter des sorties et des pique-niques tout en améliorant votre santé physique et mentale, venez nous rejoindre.

<https://rando-letronchet35.fr/>