

## **La santé pas à pas**

Vivement début 2021 quand Sevran-Séniors pourra commencer à reprendre ses activités de randonnée et de marche. Son public est de plus en plus nombreux et soucieux de renforcer son bagage santé.



Danse de salon, marche nordique, randonnée, aquagym, Charlotte la danseuse a intégré qu'une bonne hygiène et de l'activité étaient les meilleures alliées pour ses artères et son moral.

Mais comme tant d'autres retraitées de Sevran-Séniors elle ronge son frein. En théorie marcher et randonner en groupe étaient autorisés.

*« A raison de six participants par groupe dont deux encadrants, on risquait de contenter une poignée au détriment de tous les autres, alors nous avons suspendu nos activités autour de la marche depuis le 1er confinement et devrions les reprendre après le 20 janvier », annonce Sergio Dias Martins, le directeur de Sevran-Séniors. « ça me manque énormément de marcher à plusieurs et mon moral en prend un coup », avoue Charlotte.*

### **90 marcheurs et randonneurs**

Avec près de 20% d'augmentation par an depuis 2015 des inscriptions à l'ensemble des activités de Sevran-Séniors, les effectifs de marcheurs et de randonneurs flambent dans les trois disciplines proposées à ses 90 inscrits. Il y a de la rando avec une sortie mensuelle à la journée, de 14km.

(...)

*(Lire l'intégralité de l'article dans Sevran le Journal de janvier 2021 - à retrouver dans vos boîtes aux lettres les 5 et 6 janvier prochains)*

Publié le 15 décembre 2020