

# Randonnées pédestres et marches nordiques

La ville marseille met tout en œuvre pour proposer aux séniors marseillais de nouvelles randonnées ainsi qu'une nouvelle activité à pratiquer dans les parcs de marseille: la marche nordique.

## J'PEUX PAS, J'AI RANDO !

La Ville de Marseille vous propose une randonnée par mois (sauf juillet - août) car la marche est excellente pour le corps et le moral, notamment quand elle est pratiquée à plusieurs.

Ces promenades s'inscrivent dans le cadre d'activités de loisirs et de découvertes.

Leurs destinations ne dépassent pas 100 kilomètres depuis Marseille.

Le niveau de ces randonnées est de facile à moyen.

Les parcours sont adaptés aux séniors et les guides commentent la faune, la flore et l'environnement historique tout au long de la promenade.

**Les départs et retours des randonnées**  
ont lieu avenue de Toulon, entre les n°8 et 16  
sur l'emplacement réservé aux cars.

**Prévoir une tenue  
et des chaussures adaptées.**

**Tarif rando non dégressif**  
6€ la randonnée

**Renseignements**  
04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

NOUVEAUTÉ!

## Envie de marcher ? Voici un bon plan pour marcher autrement: LA MARCHE NORDIQUE !

Cette nouvelle activité vous permettra de redécouvrir certains parcs publics de la ville.

Pratiquée à l'extérieur, cette activité regorge de bienfaits pour la santé.

Marcher doit rester une source de plaisir, alors quoi de mieux que de pratiquer cette activité sportive et ludique dans nos parcs pour vous faire aimer Marseille autrement.

**Tarif: gratuit**

**Renseignements**  
04 91 55 38 28 ou 04 91 55 31 98

*Le programme des randonnées et des marches nordiques n'étant pas connu au moment de l'impression de ce catalogue, une information complémentaire vous sera remise sur demande, en fin d'année 2024.*