



CLUB FFC
**PÉDALER
BIEN-ÊTRE**

*Je prends soin de ma santé,
je vais pédaler*



POUR QUI ?

Toute personne sédentaire
ou présentant un état de fragilité





PAR QUI ?

Un éducateur sportif ayant suivi
la formation Accompagnateur Vélo
Bien-Être ou Coach Vélo Santé

CYCLISME SANTÉ



POUR QUOI ?

-  Améliorer votre endurance cardiovasculaire
-  Prévenir l'apparition de certaines maladies (cancers, maladies cardiovasculaires...)
-  Diminuer votre sédentarité
-  Reprendre une activité physique régulière
-  Maintenir et développer votre lien social en partageant des moments conviviaux
-  Découvrir de nouveaux paysages
-  Améliorer votre bien-être
-  Prévenir les risques de chute
-  Lutter contre le surpoids et l'obésité

MON CLUB PÉDALER BIEN-ÊTRE

U. C. VOIRON
Alain, coach Vélo Santé
06 28 20 9927



*Ma Santé, je la préserve !
1^{ère} séance le 05/03/2024*