

Je prends soin de ma santé, je vais pédaler

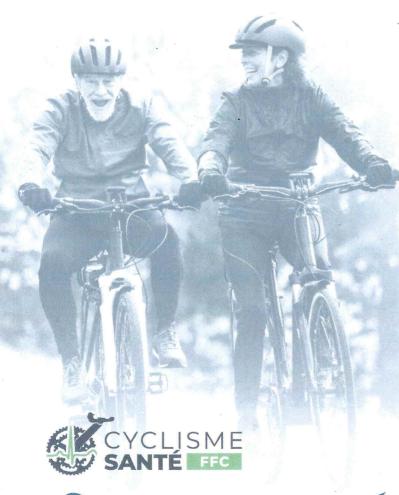
POUR QUI?

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. VDIRON
Alaun, coach Vélo Santé
06 28 20 9927

Ma Santé, je la préserve!