

CYCLISME SANTE 33

Santé, plaisir et partage : tout est dans le pédalage !

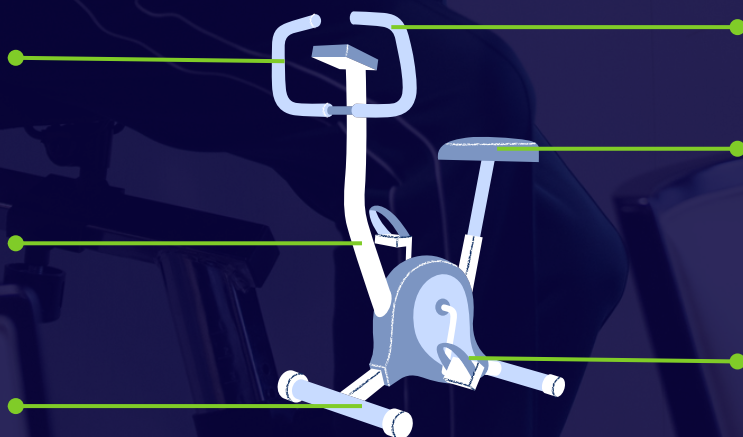
- ✓ Un programme de remise en forme,
- ✓ Composé de séances de vélo et de renforcement musculaire,
- ✓ Directement dans votre structure et à destination de votre public !

Activité Physique Adaptée

Renforcement musculaire

Diminution des risques de chutes

Amélioration de l'autonomie



Prise de plaisir

Favorisation du lien social

Développement des capacités intellectuelles

CYCLISME SANTE 33

Pourquoi ?

La **sédentarité** est un facteur de risque majeur à la santé, en particulier chez les seniors. C'est pourquoi, en 2020, l'OMS recommande à tous les adultes de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique modérée à intense.

La pratique du vélo de manière **adaptée**, a de nombreux bienfaits pour la santé. En effet, sans contre-indication du médecin, il peut s'avérer être le meilleur atout pour la santé du senior ! **Lutte contre la sédentarité, l'obésité, le stress... Amélioration de la concentration, du sommeil, de l'estime de soi...**

Pour qui ?

Toute personne étant munie d'une **prescription médicale** de son médecin traitant, permettant la pratique du vélo, peut participer !

Où ?

Au sein même de **votre structure** !

Comment ?

1 séance d'une heure par semaine où plusieurs activités autour du vélo seront proposées (mémoire, coordination, danse, renforcement musculaire...)

Séance type : échauffements, activité vélo, étirements



Maëlys VENIER

Chargée de projets en Cyclisme Santé et Handicap

Enseignante en Activité Physique Adaptée

07 63 75 62 94

m.venier@gironde.ffc.fr



**CONTACTEZ-
NOUS !**