



SÉNIORS VÉLO SANTÉ



Le collectif **ON PÉDALE TOUS**,
avec le **COMITÉ DE CYCLOTOURISME DE PARIS**
et le **S.C BELLEVILLOIS**, propose une activité
Séniors, Vélo, Santé & Bien Être.

L'activité est ouverte aux séniors et aussi
aux publics sédentaires ou sur prescription.
Pour les personnes en situation de handicap nous consulter.

Les activités ont lieu au Bois de Vincennes.

Site : www.onpedaletous.fr

Mail : onpedaletous@gmail.com

NOUS VOUS PROPOSONS UN PROGRAMME avec

- ✓ Des ateliers de remise en selle : *révision des fondamentaux, sécurité.*
- ✓ Des ateliers de remise en forme, *renforcement musculaire, étirements, travail de mobilité et de protection des articulations...*
- ✓ Des balades au bois de Vincennes et sur les bords de Marne.
- ✓ Des activités supplémentaires : *randonnées, stages.*



LES SÉANCES SONT ENCADRÉES PAR DES ANIMATEURS « SPORT SANTÉ » & VÉLO.

Pour une meilleure efficacité,
il faut s'engager sur un programme de 12 à 15 séances.

Tarif : 50 euros ou **adhésion à l'année : 100 €**, avec Licence FFvélo & assurance, pour les séances et les balades et randonnées.

Le vélo est fourni, si vous n'en avez pas. Il faudra avoir un casque et une tenue adaptée. Nous avons des vélos adaptés, si besoin.

Journée d'information, & calendrier, consulter le site : www.onpedaletous.fr

Les activités ont lieu au bois de Vincennes

RDV, la Cipale • 41 avenue de Gravelle Paris 12

Métro : Charenton Ecole. Bus 77 - Tram Porte de Charenton + marche ou bus

