



Offrez du vélo à votre santé

Pratiqué régulièrement et sans esprit de compétition,
le vélo c'est la santé !



Limite les effets du vieillissement



Lutte contre le surpoids surtout si la pratique est associée à une alimentation équilibrée.



Aide à réguler de nombreuses maladies chroniques : coronarite, hypertension, diabète, certains cancers...



Agit favorablement sur le psychisme par diminution des tensions nerveuses, amélioration du sommeil, renforcement de l'estime de soi.



Multiplie les opportunités de rencontres dans un esprit convivial, ce qui constitue un atout santé.

NOTRE CONSEIL

Le vélo c'est tout ça à la fois !

Et c'est encore démultiplié avec vos amis du club FFCT ! L'émulation, les nombreuses activités dont les séjours, le partage de moments tellement sympa... **Faites du vélo !**