

LE CLUB DE VÉLO « LES PIEDS D'ALLIÉS »



Ce message provient de mon orthopédiste. Saviez-vous que nos Pieds sont nos Alliés ? Il me l'a spécifié lors d'une consultation pour des problèmes d'articulations. « La marche c'est la santé », me dit-il « mais lorsque nos articulations nous font trop souffrir le vélo est une alternative fort intéressante ».

C'est pourquoi, le Club FADOQ Sainte-Julie invite tous les groupes d'âge (activité intergénérationnelle) et tous les citoyens des villes environnantes (activité intermunicipale) à se joindre à nous pour ces randonnées amicales et amusantes.

La participation est gratuite, volontaire, hebdomadaire et basée sur le plaisir.

Aucune performance n'est requise : nous prenons l'air, en jasant amicalement et pédalons pendant ce temps.

Horaire : 10 h à 12 h

Quand : tous les vendredis

Début : 04 Mai 2018

Départ : Communiquez avec Bernard pour connaître le lieu de départ qui peut changer d'une semaine à l'autre.

En cas de pluie : On reporte à la semaine suivante.

Parce que nos Pieds sont nos Alliés, joignez-vous à nous !

Bernard Guertin

Club Cyclo LES PIEDS D'ALLIÉS
INFORMATIONS: 450-922-0257

Au plaisir de vous rencontrer.

Responsable : Bernard Guertin