



Tous à vélo !

Activité pour toutes les personnes désirant apprendre à rouler à vélo (activité mixte)

Objectifs :

- retrouver une bonne condition physique ;
- découvrir la liberté à vélo ;
- apprendre à se dépasser, à avoir confiance en soi.

Module 1 Débutants

Lundi 06/03 : reprise/évaluation
Lundi 13/03 : exercices individuels
Lundi 20/03 : exercices individuels
Lundi 27/03 : exercices individuels
Lundi 03/04 : exercices individuels
Lundi 17/04 : exercices individuels

Module 2 Initiés

Lundi 24/04 : reprise/évaluation
Lundi 15/05 : exercices individuels
Lundi 22/05 : exercices individuels
Lundi 05/06 : exercices individuels
Lundi 12/06 : exercices individuels
Lundi 19/06 : exercices individuels

Après le 2^e module, possibilité de louer un vélo à prix réduit !

Quand : tous les lundis de 9h30 à 12h

Encadrement : Moniteur « Pro'vélo » et accompagnateurs (Partenaires du Réseau Santé Diabète)

Prix : 1 €/séance

Lieu : départ de Pro'Vélo (rue de Londres, 15 1050 Bruxelles)

Contacts : Amal, Centre de Santé du Miroir (02/511 34 74) et Isadoria, Caria (02/513 00 14)