


CYCLISME

MERCREDI	CYCLISME « grande rando »	14h (ou 9h30 temps chaud)	Rendez-vous parking de la mairie
JEUDI	CYCLISME « petite rando »	14H	Rendez-vous parking de la mairie
Nos animateurs 	Frederic Bernard Patrice Ciuti Marc Rouyer	0675353798 0663653328 0466341067	



Le mercredi les sorties se font sur route, avec un kilométrage qui oscille entre 40 et 60kms et des dénivelés pouvant atteindre 500 à 600m. Le jeudi les sorties se font sur route (ou sur chemin DFCI suivant les conditions météorologique),

Elles font entre 20 à 25 kms avec peu de dénivelés, des temps de repos, elles durent entre 2h à 2h30.

Que ce soit le mercredi ou le jeudi les sorties se font sans esprit de compétition, et avec le souci de chacun.

Avant de prendre ou de reprendre son vélo un bilan cardio-vasculaire est vivement recommandé, parlez en à votre médecin.

Le port du casque est obligatoire.

Un matériel en bon état est indispensable.

Pensez à prendre boissons et en-cas.

Essayez, nous vous attendons!