

VELO CLUB DU CAGIRE

Le 16 Juin 2024 A SOUEICH

Journée randonnée cyclotourisme

Licenciés FFVélo & autres fédérations
Ainsi que les non licenciés

UNE JOURNEE SPORT ET SANTE

REPAS ORGANISE LE 16 JUIN 2024 A MIDI

MENU à 18€
ENFANT de 6 à 12 ans 10€

Apéritif
Couscous Royal
Fromage
Gâteau
Café
Vin Rouge/Rosé

Réservation obligatoire jusqu'au samedi 08 Juin
Email: vcca31@gmail.com
Port: 06 80 58 35 79

VELO CLUB DU CAGIRE

Le vélo autrement avec le V.C.C.A.



UN CLUB POUR TOUS
Du débutant au confirmé



isosol
LE TITAN DU CARRELAGE
SANITAIRE - ROBINETTERIE
MEUBLES SALLE DE BAINS
CABINES DOUCHE

OUVERT DU LUNDI AU VENDREDI
de 9 h à 12 h et de 14 h à 18 h 30
SAMEDI de 9 h à 12 h et de 14 h à 17 h

Tel. 05 61 95 99 09
31100 LANDORCHE
isosol@carrelage31.com

SAS CAMPET
Quartier Lasserre
31100 ESTADENS
campet2@wanadoo.fr

ENTREPRISE GÉNÉRALE DU BATIMENT

05.61.88.49.70

M DEJEAN Bastien

dejean.bastien31100@gmail.com
N°: 06 29 40 28 67
www.dejeanpaysages.fr

DEJEAN PAYSAGES
plantation & perfectionnement
devis gratuits
50% de crédit d'impôt

06 29 40 28 67 Le Castella 31100 ROUDE

La boutique du poêle
Bate et Grapes

JOTUL MCZ

La boutique du poêle
ZAC des landes - 31800 ESTANCARBON
Tel. 05 61 95 56 12
info@bdt3173.fr - www.laboutiquedupoelle.net

ASPETECHNIQUE RÉNOVATION
création / rénovation du patrimoine

1 ENTREPRISE 7 SPÉCIALITÉS
ÉTUDE RÉALISATION ET COORDINATION
GRANDS ET SECONDE ŒUVRE

DIRECTION : GOUIDER - F

Le Gal 31160 SOUEICH TEL: 06 75 75 96 77
Mail: asp@aspetov.com site: www.aspetov.com

DROHE PNEUS
PNEUS NEUFS ET OCCASIONS
SERVICE RAPIDE VIDANGE FREINAGE PARALLÉLISME...

06 60 52 90 80 - 09 67 20 90 31
DU LUNDI AU VENDREDI 9H-19H
31100 LANDORCHE ESTANCARBON
SAMEDI 9H-12H / 14H-18H

CA
TOULOUSE 31
Plus qu'une banque pour vous !

SARL PRATVIEL LAURENT
ET FILS

05 61 91 15 49
06 13 57 07 62
06 18 35 50 77

SARL PRATVIEL LAURENT ET FILS
ENTREPRISE GÉNÉRALE DU BATIMENT

DMR
ADMIR D'ASPET

Rue André Boulely
31160 ASPET
Tel: 05.62.00.70.53
Mail: admir.saad@hecht.admir.org

Service d'Aide et d'Accompagnement à Domicile (SAAD)

Entretien de la maison et du linge, aide à la personne,
préparation des repas, courses, accompagnement
et transport...



DEROULEMENT DE LA JOURNEE

Une Collation de bien venue sera offerte aux participants.

07h00 à 10h00 Réception concentration cyclotourisme.

09h00 Randonnée pédestre.

12h00 Apéritif

12h30 Repas.

<http://veloclubducagire.ffvelo.fr>

Les sorties Club

Tous les jours pour les adhérents disponibles
Le Mercredi après-midi 13h30 l'hiver & 14h00 au Printemps.
Le Samedi après-midi 13h30 l'hiver & 14h00 au Printemps.

LA JOURNEE SERA SUR LE VELO ET LA SANTEE

Nous aurons des intervenant, pour expliquer les biens faits du sport sur la santé, la nutrition pour un corps sain.

Pédaler pour être heureux, ça vous parle !

Une sensation de liberté, le plaisir de découvrir des paysages, de visiter un endroit autrement... Des petits bonheurs qui ont une autre saveur à deux roues.

Avec le retour des beaux jours, rien de plus tentant pour une balade à vélo en famille ou entre amis...

La pratique du vélo et de la marche quotidienne sont un excellent moyen pour garder la santé et le moral, on peut le pratiquer à tout âge.

La pratique du vélo et de la marche renforce l'organisme, diminue le stress et préserve l'intellect. En revanche il ne faut pas surévaluer ses capacités. Il faut que la machine soit adaptée à sa morphologie (mal de dos, tendinite, etc...)

Précautions pour la pratique du vélo :

Porter un casque, pratiquer un échauffement au départ, bien boire et manger durant l'effort. Respecter le code de la route et les autres usagers du milieu routier.

Pour plus de renseignements
téléphoner au :
0680583579
0683995184