



## Mobilité douce : Découvrez le vélo électrique

Journées santé à Montpellier

- Lundi 28 mars de 9h à 17h
- Mardi 29 mars de 9h30 à 12h ou de 14h à 16h30

Gratuit sur inscription au 05 31 48 11 55 (9h/12h30 - 14h/18h du lundi au jeudi et 9h/12h30 - 14h/16h le vendredi)

L'inscription vaut pour la journée et demie.

Le lieu précis sera communiqué lors de l'inscription. Dans la limite des places disponibles.

La Mutualité Française Occitanie, en partenariat avec le Département de l'Hérault, vous propose de participer à une journée et demie pratique, théorique et ludique, à Montpellier. Ces ateliers s'adressent aux adeptes du vélo traditionnel ainsi qu'aux nouveaux pratiquants sachant faire du vélo.



Au programme :

La 1<sup>ère</sup> journée sera constituée de 4 ateliers interactifs

- Code de la route à vélo
- Sensibilisation autour de l'alimentation et de l'activité physique
- Comment entretenir votre vélo ?
- Testez votre équilibre

Lors de la demi-journée suivante, une initiation au vélo à assistance électrique sur une voie verte sera proposée et encadrée par 2 animateurs sportifs.

Un vélo à assistance électrique sera proposé gratuitement sur place pour l'initiation. Les casques de protection et éléments de sécurité seront fournis.

Et aussi...

Chaque participant doit se munir d'une tenue confortable ou sportive avec des chaussures adaptées. Prévoir également un sac à dos et une bouteille d'eau pour les deux jours ainsi qu'un pique-nique pour le premier jour.

*Action réalisée dans le respect des règles sanitaires en vigueur.*

### A PROPOS DE LA MUTUALITÉ FRANÇAISE OCCITANIE :

La Mutualité Française Occitanie est un acteur incontournable de la politique de santé sur la région. Elle participe activement au maintien d'une protection sociale solidaire, d'un accès aux soins pour tous et à l'évolution de notre système de santé. Son rôle est aussi d'accompagner les mutuelles, notamment en favorisant le militantisme de proximité et en donnant aux élus mutualistes les moyens d'exercer leur engagement. La Mutualité Française participe au développement et à la promotion de l'économie sociale et solidaire en région.

La Mutualité Française Occitanie rassemble et représente :

- 157 mutuelles, soit 3 200 000 personnes protégées.
- Plus de 500 Services de soins et d'accompagnement mutualistes : cliniques, centres d'optique, centres dentaires, crèches, EHPAD, etc.
- Près de 800 actions par an de prévention et promotion de la santé, dédiées au grand public et aux adhérents mutualistes.

**CONTACT PRESSE :** Fannie Gardes – 04.99.58.88.94 – fannie.gardes@mutoccitanie.fr