

À la retraite  
prendre son temps à vélo ou à pied,

c'est bon  
pour la **santé !**



La marche et le vélo, c'est l'élixir de jeunesse pour rester en forme plus longtemps ! Enfilez vos baskets ou grimpez sur votre vélo pour garder un cœur en pleine forme et des muscles en béton.

En prime, ces activités vous sortent de l'isolement et permettent de faire de belles rencontres et c'est bienfait pour vous !

**owdoo**

Les mobilités actives

Bienfaits pour tous !



Campagne propulsée par  
Le Parc naturel régional  
du Doubs Horloger

[www.parcdoubshorloger.fr](http://www.parcdoubshorloger.fr)



Pour en  
savoir plus :

