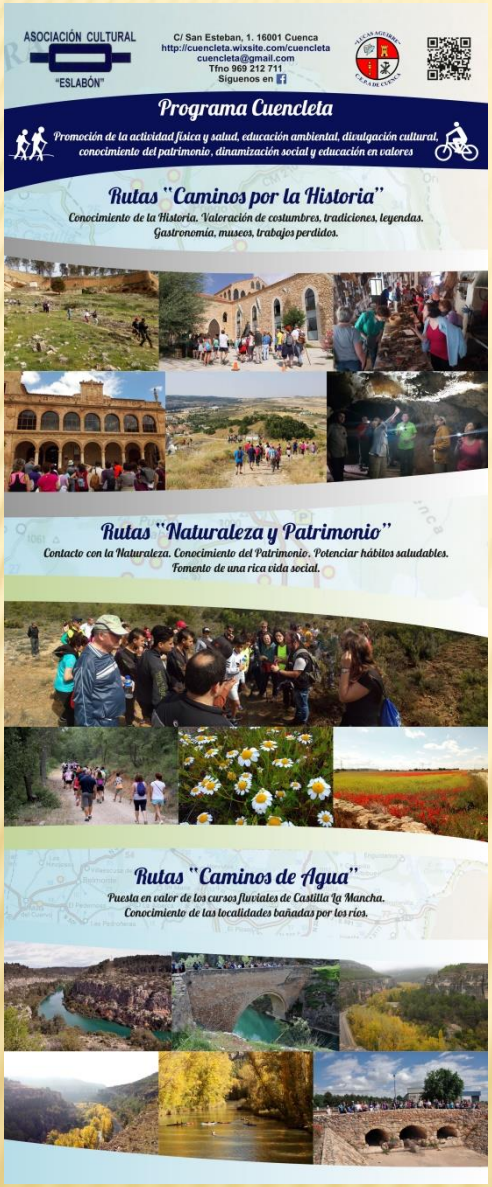

PAFS

ASOCIACIÓN CULTURAL "ESLABÓN"

Ha participado en el itinerario:

¡ Sigue así !
Cuidando la salud y conociendo nuestro patrimonio histórico-artístico y medioambiental colaboramos con una sociedad más sostenible

Acreditado por

PAFS

UCLM

ASOCIACIÓN CULTURAL "ESLABÓN"

ELIGE TUS MOTIVOS Y SAL CON TU BICI

Conoce los beneficios de la bicicleta

PAFS

COMUNIDAD +ACTIVA
Lo importante es participar

SALUD, ECOLOGÍA , ECONOMÍA, TIEMPO, ESPACIO, SOSTENIBILIDAD

Económica, accesible y de bajo costo

Calma y quita el estrés

Haces amigos

Protege tus huesos y articulaciones

Fortalece tus músculos

Disfruta de paisajes increíbles

No consume combustible, Protege el medio ambiente

Cuida tu corazón

Retrasa el envejecimiento

Te quita El mal humor

Equilibra el peso corporal

Mejora tus defensas

Tan fácil como caminar y más rápido

Duermes mejor

Previene El dolor De espalda

Cero emisiones

Parece que vuelas y no produce ruido

Previene el cáncer

COME SANO Y MUÉVETE

Pone una sonrisa En tu rostro

Salud y Calidad de vida

Baja el colesterol

Combate la obesidad

Libertad para moverte, Fácil de aparcar

Controla la tensión y la diabetes

Refuerza tu estado físico, mejora tu salud mental

Más libertad para moverte. Fácil de aparcar

Mejora la movilidad en la ciudad Y reduce la contaminación

Luchamos contra el calentamiento global. Pedaleamos por un futuro mejor

Si pedaleas ejercitas tu mente , mejora el rendimiento intelectual y previenes la demencia