

# EN BICI, ES MEJOR



1. Permite al cuerpo deshacerse de las toxinas más rápidamente.



2. Quema grasas. Ayuda al control de peso.



3. El ejercicio libera endorfinas, lo que afecta positivamente el estado de ánimo y nos libera del stress.



4. Hace nuestro corazón más fuerte. Baja las probabilidades de ataque cardíacos.



5. Fortalece el sistema inmunitario.



6. Estimula el sistema respiratorio.



7. Aumenta la resistencia. El trabajo muscular, con el tiempo, se convierte en una importante protección para las articulaciones.



8. Reduce el estrés y la depresión. Estimula la circulación sanguínea, lo que mantiene el cerebro más oxigenado.



9. Retrasa la aparición de artrosis. Refuerza los ligamentos y los tendones.

*Los talleres se realizaran el tercer sábado de cada mes en la Casita de Luis Alberto de Herrera 4712.*



Taller  
Autogestionado  
de **Ciclismo Urbano**



MUNICIPIO