



Joyeuses Pâques.

De la part de toute l'équipe de e-cycliste.

Happy Easter.

From e-Cycliste team.

Nous serons fermés dimanche et lundi pour un congé bien mérité. Nous serons de retour à l'horaire habituel dès mardi.

### Un esprit sain dans un corps sain

La pratique régulière d'activité physique est importante pour maintenir un corps et un esprit en santé. Il est recommandé de faire au minimum deux heures et demi d'Activité physique modéré par semaine ou 75 minutes intense. Si vous vous commencez, allez y progressivement.

Parmi les activités physique de faible intensité les plus bénéfique pour la santé on retrouve la marche. Facile à pratiquer et à faible risque pour la santé, c'est l'activité de choix pour débiter ou maintenir la forme. Rappelez-vous, au moins 30 minutes par jour/5 jours semaine.

Pour augmenter l'intensité d'un cran il suffit de marcher plus vite et faire monter sa fréquence cardiaque. Une autre excellente option est le vélo. Avec les rues peu fréquentés on peut pratiquer ce sport de manière très sécuritaire. Une dernière suggestion d'activité physique modérée, la tondeuse. Pas celle qu'on s'assoit dessus, mais celle qu'on pousse évidemment.

En pratiquant des activités plus exigeantes pour le système cardio vasculaire vous améliorez sa capacité à faire circuler le sang et à échanger l'oxygène. La course à pied, attaquer les côtes à vélo et les circuits d'entraînement maison sont d'excellents choix en ce moment.

Malgré certaines raisons qui peuvent limiter votre capacité à pratiquer une activité physique, il y a plusieurs solutions pour les surmonter. Appelez un(e) ami(e), lancez un défi, téléchargez (*apple*) (*android*) un compteur de pas, faites l'épicerie à vélo, récoltez des *cubes d'énergie*,

Un plan d'entraînement est une excellente façon de garder la motivation. Un plan doit être facile à suivre et adapté à votre niveau de condition physique actuel. Ci-dessous j'ai inclus un lien qui vous dirigera vers un plan d'entraînement simple et bien structuré tel que: "**Alterner 6 minutes de marche rapide et 1 minute de marche normale pendant 20 minutes.**" Ce site inclus des plans pour la marche, la course et le vélo ainsi que des étirements et autres trucs importants.

Aujourd'hui mangez du chocolat et ensuite commencez votre plan d'entraînement!

Joyeuses Pâques.

Plan d'entraînement



## Heures d'opérations

Vous pouvez apporter votre vélo ou venir chercher vos pièces en tout temps entre 10:00 à 17:00 du lundi au samedi. Afin de limiter la propagation du COVID-19 nous avons réduits notre personnel au minimum et réduit nos heures d'ouverture. Nous pouvons ainsi maintenir notre capacité de production, Maintenir un temps de livraison rapide tout en permettant à nos employés de se reposer.

Nous avons établi une procédure qui assure la salubrité et la sécurité de votre personne et de votre vélo. Visionnez le vidéo Procédure **COVID-19** pour plus de détails.

## Procédure COVID-19

e-Cycliste  
138b rue Principale  
Gatineau (Aylmer)  
J9H3M4  
[www.ecycliste.ca](http://www.ecycliste.ca)

Heures d'ouverture:  
Nos heures d'ouverture pour la  
période du 5 avril au 15 mai sont les  
suivantes:

Lundi au samedi 10:00-17:00

819 923-3528  
613 617-8356

