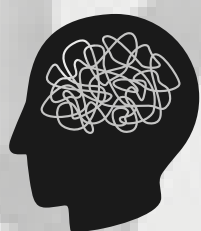


LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

SANS UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

STRESS, ANXIÉTÉ,
TROUBLES
ÉMOTIONNELS



Santé mentale



AVEC UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE

RÉDUCTION DE L'ÉTAT
NERVEUX ET DE L'ANXIÉTÉ,
AMÉLIORATION DE L'ESTIME
DE SOI



Santé physique

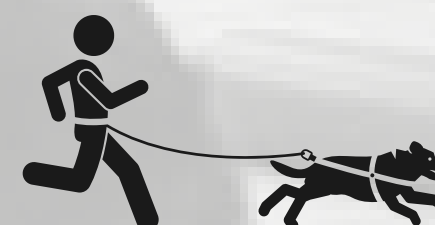


SÉDENTARITÉ, FATIGUE,
BAISSE D'ÉNERGIE, PRISE
DE POIDS,



AUGMENTATION : DE LA
FORCE MUSCULAIRE ET DE
L'AMPLITUDE ARTICULAIRE

DIMINUTION : DES RISQUES DE
MALADIE CARDIAQUE ET DES
DOULEURS



ISOLEMENT SOCIAL,
SENTIMENT DE NOSTALGIE
ET LASSITUDE, MANQUE
D'INTERACTIONS SOCIALES



Santé sociale



SENTIMENT
D'APPARTENANCE À UN
GROUPE, DÉVELOPPE
L'ÉCHANGE ET LE PARTAGE



Contactez-nous

 07 49 30 04 95

 labsport.apbriere@gmail.com

 www.labsport.org

**Sensibilisation les mardis 24 et 31 janvier
de 10h30 à 12h
et les jeudis 26 janvier et 02 février de
14h30 à 16h.**

Devant la Maison de Santé.