

Programme

Bien être santé des Jeudis

MAI/JUIN 2024

Les activités auront lieu les jeudis

Salle D4 au COSEC - Rue Gouyon Matignon - 35800 Dinard

Quelle est la relation entre sport et la santé ?

L'activité physique est très bénéfique pour la **santé** du cœur, du corps et de l'esprit. L'activité physique contribue à la prévention et à la prise en charge des maladies non transmissibles telles que les maladies cardiovasculaires, le cancer et le diabète.



16 MAI

CARDIO ENCHAINEMENT

23 MAI

RENFO MUSCULAIRE HAUT DU CORPS

30 MAI

RENFO MUSCULAIRE BAS DU CORPS

06 JUIN

PARKOUR EN MILIEU URBAIN

13 JUIN

FRACTIONNE

27 JUIN

MULTISPORTS