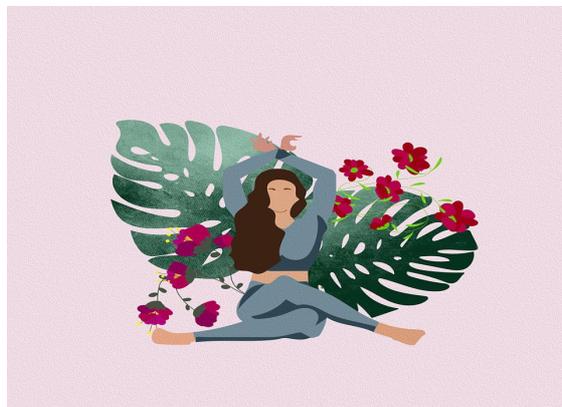


Programme

Bien être activités physiques santé des mardis – Mai/Juin 2024



Les activités ont lieu le mardi de 13h40 à 14h45

Les rendez-vous s'effectuent dans le hall du COSEC

L'activité se fait dans la salle D4

Pour ce programme deux séances auront lieu à 14h00 salle D4

Mardi 7 Mai

14h00-15h00

CARDIO

Mardi 14 Mai

14h00-15h00

RENFO MUSCULAIRE

HAUT DU CORPS ET SALLE SPORT SANTE

Mardi 21 Mai

BAS DU CORPS

Mardi 28 Mai

SPORT SANTE

Salle sport santé

**Mardi 4 Juin
POSTURAL**

**Mardi 11 Juin
NOUVEAU PARCOURS DE DINARD**

**Mardi 18 Juin
FRACTIONNE**

**Mardi 27 Juin
MULTISPORTS**

Le « sport-santé » recouvre la pratique d'activités physiques ou sportives qui contribuent au bien-être et à la santé du pratiquant conformément à la définition de la santé par l'organisation mondiale de la santé (OMS) :

- Physique, psychologique et sociale

Quelle est la relation entre le 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.