

Les bienfaits de l'activité physique

La science reconnaît aujourd'hui les bienfaits de l'activité physique sur la santé, mais ils restent bien méconnus encore de la population.

Augmentation de la longévité, diminution de la mortalité due aux maladies chroniques, sont les effets de la pratique régulière d'une ou plusieurs activités physiques.

Elle favorise une bonne santé physique, psychologique et morale, participe à un bon fonctionnement de nos fonctions cognitives.

Des réunions d'information, conférences, animés par différents professionnels, médecin, coach sportifs, associations sportives... sont réalisées sur vos territoires.

Les associations sportives peuvent éventuellement présenter leurs activités afin que vous puissiez les découvrir et vous y inscrire.

Gratuit, ouvert à tous et pour tous les âges!

Si vous souhaitez une intervention de ce type sur votre secteur, alors contactez l'animatrice de la vie mutualisme, ou un élu MSA de votre territoire

