



* Le sport sans aucune contre indication

Quelle que soit ma condition physique, je peux toujours trouver une activité physique adaptée à mes capacités.



*** Le sport
c'est la
santé**

**La pratique d'une activité
physique me fait gagner des
années de vie sans médicament !**



*** Ma
maladie
n'est
pas un
handicap**

**Avec un coach formé,
je bouge sans danger !**





* La positive attitude

Pour lutter contre le stress,
la dépression... je pratique
une activité physique !





* De 7
à 77 ans,
bougeons !

L'activité physique,
c'est toute la vie
et le plus longtemps possible !



www.bretagne-sport-sante.fr



* Bouger, un jeu d'enfant !

Pendant la croissance,
et jusqu'à 20 ans, l'activité
physique est primordiale pour
la fabrication de mon capital
osseux et musculaire.



* Ma forme et mes formes

L'activité physique m'aide
à perdre du poids et
à le stabiliser en entretenant
ma masse musculaire.



* Avec le sport, t'as tout bon

Pour améliorer mes capacités respiratoires, faire baisser mon taux de sucre et de graisse, diminuer mon stress, préserver mes muscles, améliorer mon moral, ma confiance en soi... je pratique une activité physique régulière !



BRETAGNE
SPORT SANTÉ



ars

www.bretagne-sport-sante.fr

* On s'active



Les écrans c'est sympa,
mais toutes les 2 heures,
une pause et je me bouge !



* Avec ma tribu, vitalité assurée

**Bouger, c'est ça qui compte !
Promenades en forêt, balades
à pied, en vélo, sur la plage,
chasse aux trésors... Il y a mille
et une façons de bouger en
famille !**



* Pour nous deux je reste en forme !

Même enceinte, je continue de bouger ! La grossesse n'est pas une maladie, ni une contre-indication à l'activité physique.



ars

www.bretagne-sport-sante.fr

*Zen et reboosté(e)



Rien ne vaut une séance d'activité physique pour me détendre et gagner en sérénité !

