

En pratiquant nos Activités Physiques, vous profitez de **nombreux bienfaits**

Meilleure Santé

Meilleure condition physique

Amélioration de la posture et de l'équilibre

Meilleure estime de soi

Contrôle du poids

Regain d'énergie

Renforcement des muscles et des os

Détente et réduction du stress

Maintien de l'autonomie avec l'âge

Vous diminuez les risques

Maladies cardiovasculaires

Prise de poids

Hypertension artérielle

Diabète de type 2

Ostéoporose

Accidents Vasculaires Cérébraux

Cancers du rein et du colon



DiabetAction

Cœur & Forme