

Bienfaits de l'activité physique :



- améliorer ta coordination, ton équilibre, ainsi que ta santé cardio-vasculaire et osseuse,
- diminue le risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de cancer,
- limite l'hypertension artérielle et l'ostéoporose.

- améliore la santé mentale,
- améliore l'humeur, la concentration et l'estime de soi,
- améliore le taux de réussite scolaire,
- diminue les symptômes dépressifs,
- limite l'anxiété et le stress.

- diminuer tes habitudes nuisibles (tabagisme, drogues/alcool et cyberdépendance),
- améliore ta qualité de sommeil

Pour que ton entraînement se passe de manière agréable, nous t'invitons d'une part à respecter la tranquillité des voisins en limitant les décibels... D'autre part, en partageant les modules pour que tout le monde puisse s'amuser et en profiter.

Penses également à bien respecter cet espace mis à ta disposition en le gardant propre, jettes donc bien tes déchets dans les poubelles !

Avant de commencer,
penses à bien t'échauffer !

- Accessible de 7h à 22h
- Les animaux de compagnie doivent être en laisse et rester sous la surveillance de leur maître.
- En cas d'accident appelle le **112**