

Conférence "active" pour vous aider à « bouger chaque jour »

Une séance de 1 h 30 est offerte avec le concours d'un professionnel jeudi 30 mai de 10 h à 11 h 30



Conférence "active" pour vous aider à « bouger chaque jour »

L'activité physique, une alliée pour rester en bonne santé Vous vous interrogez encore sur les bienfaits de l'activité physique et sur sa mise en pratique ? Pendant 1h30, vous êtes invité à participer à une conférence « active » pour vous aider à « bouger chaque jour » : un échauffement, un quiz et des mouvements seront proposés par un professionnel de l'activité physique adaptée.

A l'échelle planétaire, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) estime que près de 500 millions* de nouveaux cas de maladies chroniques évitables (asthme, maladies cardio[1]vasculaires, cancer, diabète...) apparaîtront entre 2020 et 2030. Or, les experts le savent : une activité physique adaptée peut générer un impact positif sur la survenance de ces maladies.

Faire du bien à son corps, c'est possible et accessible à tous en **baskets** : rendez-vous avec nos spécialistes pour remettre l'activité physique dans votre quotidien.

Nombre de places limité. Inscriptions sur jagiscollectif.harmonie-mutuelle.fr ou auprès de Christine Vazquez au 06.72.58.90.09

Jeudi 30 mai 2024 de 10 h à 11 h 30 Duran (32810), 6 rue Louis Aragon, salle Polyvalente.