



MON CORPS EN MOUVEMENT, MA VIE EN CHANGEMENT

ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE 1 FOIS/ SEMAINE
DE SEPTEMBRE À JUIN MARDI 10H30 - 11H30
SAINT-LAURENT-DE-CHAMOUSSET
Sur prescription médicale
+ 4 ateliers avec une diététicienne

Vous êtes en situation de surpoids/obésité ?

Reprenez le mouvement en douceur.

Bénéficiez d'un bilan et de séances d'activité physique adaptée, encadrées par des pros bienveillants.

Le saviez-vous ?

Bouger augmente la dépense énergétique et régule l'appétit, favorise la masse musculaire et réduit le risque de maladies cardiovasculaires. Bilan ? Une meilleure qualité de vie et une estime de soi renforcée. Pas besoin d'être sportif pour commencer !



Avec le soutien de la CPTS



Parlez-en à vos professionnels de santé ou contactez
BIEN DANS MES BASKETS au 06 56 68 36 80 ou
contact@biendansmesbaskets.org ou sur notre site internet:

