

# ACTIVITÉS PHYSIQUES SPORT SANTÉ

sur le Créonnais



PEMA KARUNA

## POURQUOI

### pratiquer une activité physique régulière ?

- Améliorer sa santé, sa qualité de vie, son bien-être
- Renforcer sa force musculaire et son endurance
- Améliorer sa souplesse et son équilibre
- Améliorer sa posture et sa respiration
- Contrôler son poids
- Améliorer son sommeil
- Maintenir l'autonomie avec l'âge
- Maintenir le lien social

## POUR QUI ?

- Personnes souhaitant débiter, reprendre ou maintenir une activité physique régulière
- Personnes souhaitant développer ses capacités physiques
- Personnes en post convalescence ou atteintes de maladies chroniques(\*)

(\*) dans le cadre du Dispositif Régional PEPS Nouvelle Aquitaine - Déclic



Renseignements : 06 60 92 00 71