

Le sport et la santé

L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et des capacités respiratoires.

L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être.

Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité physique pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.

Le sport et la santé

L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et des capacités respiratoires.

L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être.

Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité physique pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.

Le sport et la santé

L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et des capacités respiratoires.

L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être.

Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité physique pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.

Le sport et la santé

L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et des capacités respiratoires.

L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être.

Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité physique pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.

Le sport et la santé

L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et des capacités respiratoires.

L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être.

Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité physique pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.

Le sport et la santé

L'activité physique améliore le fonctionnement du cœur et des capacités respiratoires.

L'activité physique améliore nos performances et donne une sensation de bien-être.

Elle peut être dangereuse si elle est mal pratiquée. Il faut s'échauffer avant l'activité, récupérer suffisamment et éviter une pratique abusive : une activité physique pratiquée trop souvent, trop violemment et sans récupération.