



# Pour votre **SANTE** 😊

## **BOUGEZ !**



L'activité physique vous permet de :

- Prévenir les maladies cardio-vasculaires
- Lutter contre le mal de dos
- Perdre du poids
- Améliorer la qualité du sommeil
- Retrouver vitalité, énergie et sensation de bien-être
- Lutter contre le diabète, le cholestérol, l'hypertension
- Diminuer les risques de cancer
- Ralentir le vieillissement

**PRESERVEZ VOTRE CAPITAL SANTE**

# **REJOIGNEZ NOUS !**

## **OUVERT A TOUS**

Faites le savoir autour de vous !!!



1 séance découverte vous sera proposée

**Contact** : Gisèle FOURMENTRAUX – 06 03 95 38 30  
Gilbert JOURDAN – 07 89 87 71 98

