Terre & Océan
médiation culturelle des sciences et de l'histoire des environnements

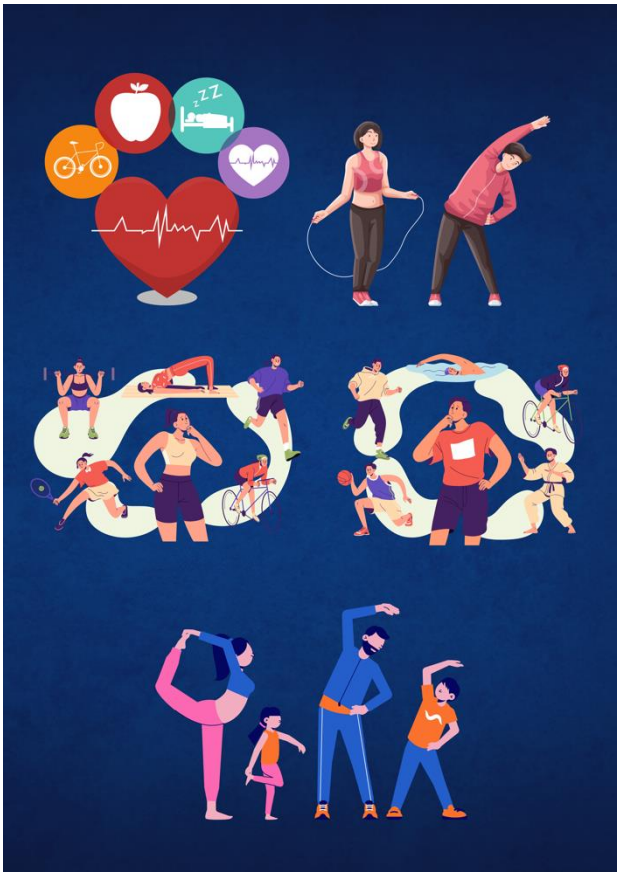
PRÉSENTE

A L'AQUAFORUM DE BÈGLES

Jeudi 12 décembre 2024 de 18 h 30 à 20 h

« ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ, COMMENT RESTER EN MEILLEURE FORME POSSIBLE ? »

Par ***Laura DUBAU, Enseignante en Activité Physique Adaptée***



On entend souvent parler d'activité physique et de sédentarité pour notre santé mais que se cache-t-il derrière ces mots ? Puis-je être physiquement actif tout en étant sédentaire ?

Le choix de l'activité physique peut aussi poser question : faut-il s'inscrire dans un club, pratiquer en autonomie, ou est-ce suffisant de marcher régulièrement ? Quelles alternatives envisager en cas de douleurs, d'appréhensions ou de fatigue lors de l'effort ?

Nous proposons d'aborder ces thématiques lors de notre conférence.