

Comment faire du sport en alliant plaisir et santé ?



Comment faire du sport en alliant plaisir et santé ?

Hier matin, dans la salle polyvalente de Duran, le groupe Harmonie Mutuelle et son action Agora Mutualiste, a organisé une conférence "active" sur les bienfaits du "bouger tous les jours" et les activités physiques en général.

Durant 1h 30, une quinzaine de participant(e)s a effectué dans la bonne humeur et avec application, divers exercices proposés par une professionnelle de l'activité physique adaptée.

A l'issue de la séance tous et toutes avaient appris à tordre le cou aux idées reçues et sont repartis convaincus et décidés à mettre en application les bases acquises pour une santé harmonieuse !