

Concrétiser sa vie active



LIEU

Présentiel ou visioconférence



DURÉE

60 minutes



CONFÉRENCIER

Professionnel de la santé Olympé

Est-il vrai que 30 minutes d'activité physique par jour suffisent pour être en forme? Quels sont les meilleurs exercices à effectuer si j'ai mal au dos?

Si ces questions vous intriguent, voici la conférence qui répondra à vos questions :

- Être en forme, c'est quoi?
- Pourquoi c'est si important?
- Recommandations santé
- Relaxe ou intense?
- Conséquences de la sédentarité
- Attention aux pièges

Vous repartirez avec les outils et la motivation nécessaires pour passer à l'action et rester actifs!

