

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19



**ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLE ET SENIOR DES
CENTRES SOCIOCULURELS DES MARNAUDES ET DU PRE GENTIL**

SECTEUR FAMILLE

DU SPORT EN FAMILLE :

Pour faire du sport à la maison pendant cette période de confinement, vous pouvez télécharger les applications suivantes :

- Be sport, disponible sur Apple Store et Google Play,
- Activity (disponible sur Apple Store et Google Play). : <https://www.activity.fr/app/>



- **Sur le site Tête à modeler:**

Nous vous avons sélectionné 10 séances de sport à visionner sur Youtube qui vous permettront de faire une activité sportive avec vos enfants.

En effet, que vous ne puissiez pas sortir à cause du mauvais temps ou, en ce moment, en raison du confinement dû au Covid-19, il est très important de proposer à vos enfants une activité physique. C'est indispensable pour eux et surtout à leur âge, de se dépenser durant la journée, n'hésitez donc pas à visionner les vidéos qui suivent et à trouver celle qui convient le mieux à votre petite famille.

<https://www.teteamodeler.com/activit%C3%A9s/confinement/TOP-10-des-vid%C3%A9os-pour-faire-du-sport-a-la-maison-avec-les-enfants>



Être confinés avec ses enfants ne doit pas vous empêcher de leur faire pratiquer une activité sportive. D'autant que les petits ont un véritable besoin de se défouler ! Voici quelques conseils pour faire du sport à la maison, en famille, pendant le confinement !

<https://www.journaldesfemmes.fr/maman/enfant/2627665-coronavirus-sport-maison-enfants-confinement/>

