

ON GARDE



LE CONTACT

SOLIDARITÉ

SPÉCIAL COVID-19

FICHE ON GARDE LE CONTACT SECTEURS FAMILLE DES CENTRES SOCIOCULTURELS DES MARNAUDES ET DU PRE GENTIL

THEMATIQUE SPORT EN FAMILLE

Cette semaine, nous vous proposons de vous rendre sur le site d'un équipement sportif bien connu en vous connectant sur le lien : <https://conseilsport.decathlon.fr/>

Faites une pause sportive ! Accessible à tous.tes, le sport s'invite à la maison.

Pour ceux et celles qui veulent animer une partie de leur journée, seul.e, en couple ou en famille ; Décathlon vous propose de découvrir un exercice par jour ! Vous pourrez retrouver de nombreux exercices faciles à faire chez vous permettant ainsi de vous créer une petite routine de bien-être.

Vous trouverez également sur ce site, une bibliothèque d'exercices faciles à faire à la maison, par le biais d'exercices de renforcement musculaire, de cardio et d'étirement.

