

POURQUOI BOUGER



Bouger constitue un besoin fondamental pour tous afin d'améliorer sa qualité de vie.

C'est simple, et surtout maintes fois prouvées, faire de l'activité physique engendre la production d'endorphines, qui à leur tour améliorent l'humeur, diminuent le stress, réduit le risque de maladies, améliore le sommeil et bien plus encore.

Dale vous partagera quelques-uns de ses trucs pour intégrer l'activité physique dans notre quotidien et bouger sans même faire du sport !

Bouger est préserver votre santé et se sentir bien !



Avec Dale Hanley, spécialiste en conditionnement physique pour aînés