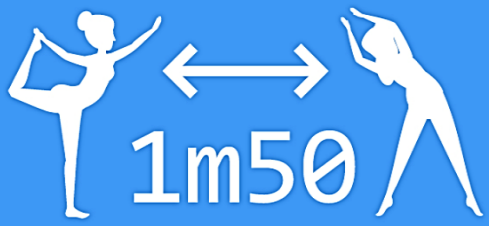
Maintenir notre activité physique ?

Bonne idée ! UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE ET MODÉRÉE EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ. ELLE RENFORCE LES DÉFENSES IMMUNITAIRES.

Mais...

CHEZ SOI, ON S'EXERCE AVEC PLAISIR ET SANS FORCER

À L'EXTÉRIEUR, ON S'ACTIVE SEUL OU ACCOMPAGNÉ D'UNE PERSONNE VIVANT SOUS LE MÊME TOIT

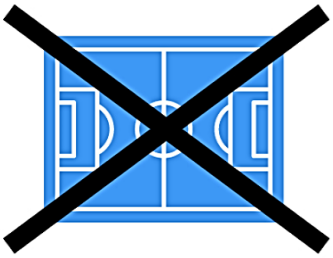


- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DOUCE, COMME LA MARCHE, EST RECOMMANDÉE EN RESPECTANT 1M50 DE DISTANCE AVEC L'AUTRE

- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DYNAMIQUE, COMME LE JOGGING, EST AUTORISÉE EN RESPECTANT 5M DE DISTANCE AVEC L'AUTRE, À CAUSE DE L'INTENSITÉ DE NOTRE RESPIRATION

- L'ACTIVITÉ PHYSIQUE INTENSE EST DÉCONSEILLÉE CAR ELLE FATIGUE L'ORGANISME, Y COMPRIS LE SYSTÈME IMMUNITAIRE

ON L'AURA COMPRIS, QU'IL S'AGISSE DE SPORT INDIVIDUEL OU COLLECTIF, TOUT RASSEMBLEMENT EST INTERDIT



AYONS L'ESPRIT SPORTIF, POUR NOUS, POUR LES AUTRES

FÉDÉRATION