Let's girls

TU AS ENTRE 12 ET 18 ANS

TU PENSES QUE TU DEVRAIS FAIRE PLUS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Rejoins cette application

www.letsgirls.fr

Elle te permettra d'accéder à des propositions d'activités scolaires et extra-scolaires.

Let's girls

60 minutes par jour

2 filles sur 3 ne font pas 60 minutes d'activité physique par jour.

Toutes les activités physiques sont bénéfiques pour la santé

Course à pied, vélo, paddel tennis, badminton, basket, yoga, surtout celles faites en plein air.

Pourquoi est-ce si important de bien bouger ?

Parce que cela :

- Aide à ressentir du bien-être ,
- Diminue la survenue de beaucoup de maladies graves,
- Diminue le stress et la fatigue,
- Favorise les relations sociales

Les étapes ?

1. Rends-toi dès maintenant sur le site internet Let's Girls

Flash moi

2. Essaye une ou plusieurs activités et choisis celle qui te plait le plus

3. Constate très vite les bienfaits de cette activité sur toi

€ Le programme prévoit une aide financière adaptée

www.letsgirls.fr

ACADÉMIE DE POITIERS
Liberté
Égalité
Fraternité

La mae Depuis 1932

Sport Santé 86
LE RÉSEAU SPORT SANTÉ DE LA VIENNE

Fédération Française de Cardiologie