

J'aime 1

Partager 1

Tweeter



Suivez les conseils sport d'Azur Sport Santé sur leur page Facebook

Vous ne pouvez pas sortir ce week-end ? Vous pouvez vous entraîner chez-vous ! Pour ça, Azur Sport Santé, « le centre de ressources, d'expertise et de promotion du sport-santé, reconnu par l'Agence Régionale de Santé PACA, qui a soutenu sa création en août 2015 » est proactif. L'association partage en continu, sur sa page Facebook, des astuces et conseils sur le sport de nombreux acteurs du secteur, que ce soit des vidéos spécialisées sur le stretching, des cours de sport pour les kids ou encore des conseils précis comme « 3 idées pour dynamiser et encourager la participation de vos collègues, étudiants ou écoliers lors de réunions par visio ». En plus de ce flux permanent d'information, sur le site web, de nombreux outils sont mis à disposition pour faire de l'activité physique : vidéo tuto de sport, carnet d'activité physique et **liste d'applications spécialisées**. Faites rimer confinement et exercice !

Retrouvez la page **Facebook de Azur Sport Santé**

Tous les outils Azur Sport Santé sur leur site : **azursportsante.fr**