

Sédentarité Maladies chroniques

*Eviter la maladie ?
Améliorer sa qualité de vie ?*



Aïkido



Sport Santé Bien-Être Maladies Chroniques

Maladies cardio-vasculaires, respiratoires,
métaboliques, diabète, surpoids, cancers...

- Prévention primaire : Pour aider à prévenir leur apparition
- Prévention secondaire : Pour réduire ses limitations suite à la maladie
- Pratique régulière, adaptée, sécurisée et progressive dans un cadre bienveillant

