

Le sport - 1/1

Le sport ? ! Et oui c'est nécessaire pour la santé ! Alors pour cela nous avons un très large choix pour nous amuser tout en transpirant !

Il y a plusieurs catégorie de sport, il y a ceux d'été, ceux d'hiver, ceux d'intérieur, ceux d'extérieur, ceux de groupe,...

Il y en a vraiment pour tous les gout ! Alors fini les excuses du style " j'aime pas le sport" chercher un peu et je suis sur que vous en trouverer un qui vous plaira !

De plus dans la plupart des clubs on peut y faire quelques séances s'essai pour voir vraiment ceux qu'est le sport choisi et si celui ci ne vous plait pas et bien il suffit d'en rechercher un autre ! Pour cela vous pouvez aller à votre mairie pour demander la liste des associations sportive !

Les différents sports

Alors comme je vous le disais il y a un très vaste choix de différents sports, en passant par le football, le judo, l'escrime, la natation, le hockey, le tennis, l'équitation, le badminton, le handball, le basketball, le rugby, le baseball... Bon je ne vais pas tous vous les citer !

Mais bon comme vous le voyez le choix est large ! Avant de commencer un nouveau sport passer chez votre médecin car il vous sera demandé un certificat médical !

Et puis sinon maintenant les tarifs ne sont plus très cher ou parfois il peut y avoir des aides ou même dans certains cas votre travail propose des activité (et plus souvent pour vos enfant à l'école en dehors des cours on peut s'inscrire pour pratiquer du sport a petit prix !)

Plus d'excuse le sport c'est bon pour vous

Faire du sport est bénéfique pour tout le monde (sauf cas exeptionnel) surtout sur la ligne (fini les régimes) pour le coeur... C'est très bon aussi ! Et puis sur le moral ! Le sport destresse et vous calme ! Après vous vous senté calme et de bonne humeur après vous être bien défouler ! Et puis trouver vous un bon coequipier comme cela vous éviter de baisser les bras ! Et si vous pratiquer un sport d'équipe cela vous permettra de vous faire de nouveaux amis !

Alors SVP faites du sport de plus c'est accessible a tous ! Et par conséquent fini les dispenses de sport pour les enfants !