

CHÂTEL BADMINTON 63

“Une pratique ludique pour prendre soin de sa santé !”



BAD SANTÉ & BIEN ÊTRE

QUAND et OU ?

Mercredi

14h00 - 15h30

**Bad Santé & Bien Être
(Gymnase Aimé Césaire à
Riom)**

Judi

14h00 - 15h30

**Bad Santé & Bien Être
(Gymnase Patural à Châtel)**

POUR QUI ?

CANCER

HTA

SURPOIDS - OBESITE

DIABÈTE DE TYPE 2

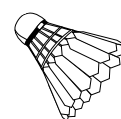
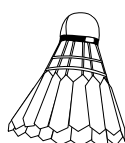
ASTHME

SEDENTARITE

VIEILLISSEMENT

...

**En prévention ou en traitement parlez-en à votre
médecin et rejoignez nous !**



BAD SANTÉ & BIEN ÊTRE

Le BAD SANTE & BIEN ETRE est modulable et permet de s'adapter à l'âge, à l'état de santé et à la condition physique de chacun.

Une activité encadrée par un professionnel diplômé (DEJEPS Badminton) et formé au BAD SANTE & BIEN ETRE.

Le badminton a de nombreux effets bénéfiques sur la santé :

Au niveau du coeur et des vaisseaux sanguins,

Au niveau des poumons,

Au niveau du métabolisme,

Au niveau rhumatologique,

Au niveau du psychisme (lien social, estime de soi, ...),

Au niveau hématologique,

Améliore la qualité de vie (diminution du risque de cancer),

Augmente l'espérance de vie en bonne santé,

Contribue à la prévention des chutes

Stimule les fonctions cognitives,

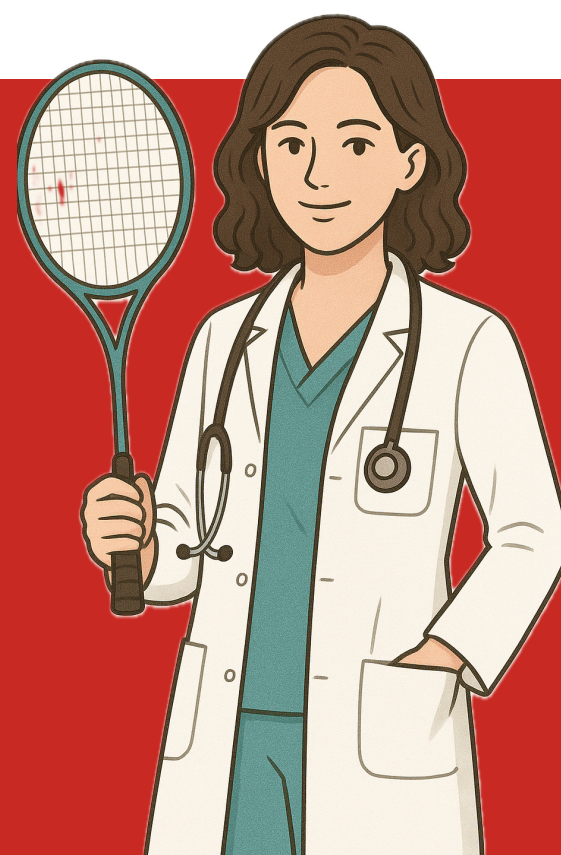
...

Les études scientifiques internationales mettent en avant les bienfaits des sports de raquettes :

Diminution du risque de mortalité de 47%,

Diminution du risque de mortalité d'origine cardiovasculaire de 56%,

Allongement de la durée de vie jusqu'à 9.7 ans



En prévention ou en traitement parlez-en à votre médecin et rejoignez nous !

