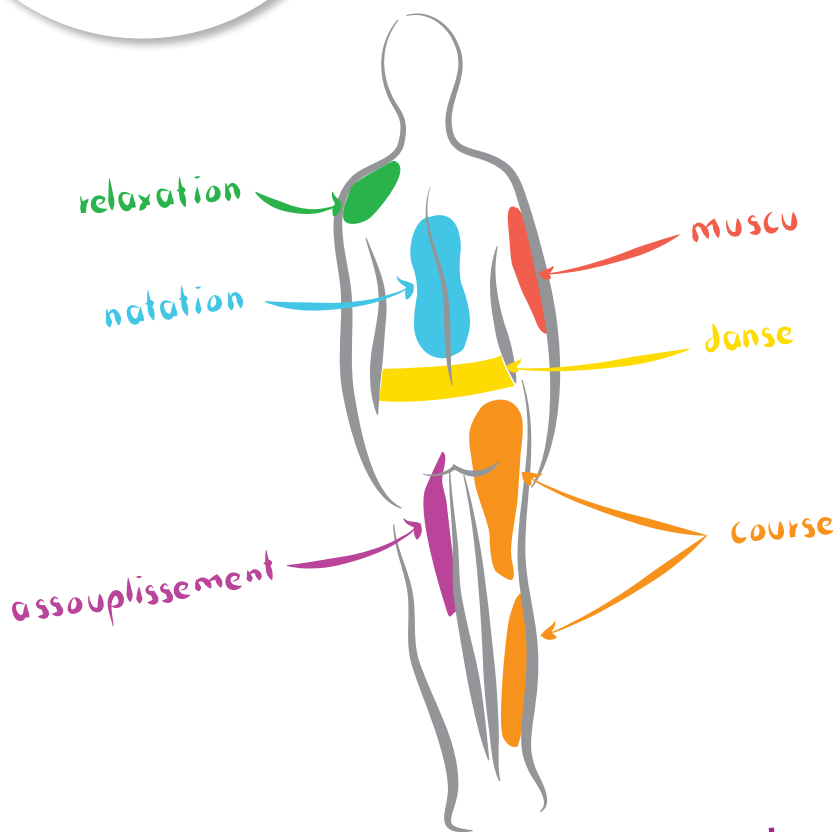


boost & moi!



La routine ça déprime !

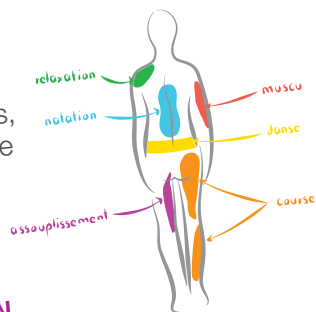
Variez vos activités
pour ne pas vous lasser



Vous êtes accro au foot, dingue de gymnastique ou féru de course à pied et vous ne voulez pour rien au monde essayer une autre discipline ? Et bien n'en vous déplaie, mais vous avez tort !

Les sports vous permettent de développer des **compétences très diverses complémentaires**

qui pourront être et même vous apporter de nouveaux atouts pour votre activité favorite. Certaines activités se pratiquent entre copains et permettent d'évacuer le stress et de se défouler. D'autres, réservées à la famille permettront d'apprendre à se découvrir et de partager des moments privilégiés : quoi de mieux qu'une ballade en forêt pour recharger ses batteries ?



VOUS ÊTES PLUTÔT SOLITAIRE, ESSAYEZ UN SPORT D'ÉQUIPE, VOUS ÊTES DE NATURE CALME, TENTEZ LA BOXE !

Varier les activités