

# boost & moi!



**Quel sport pour quel âge ?**  
Pas d'excuses, il y a toujours un sport adapté à votre âge.



**A chaque âge son sport !  
Il y en a pour tout le monde et pour tous les goûts,  
de 0 (ou presque) à 99 ans. Du bébé gym au curling  
en passant par le foot, vous trouverez certainement  
votre bonheur.**

**Quels que soient votre âge  
et votre condition physique,  
il y a un sport fait pour vous.**

L'important est de définir vos priorités et vous fixer des objectifs raisonnables et atteignables en fonction de vos capacités.

Multitude de sports ne sont pas très répandus et donc peu connus. Pensez donc à vous renseigner auprès des fédérations sportives présentes dans votre région. Vous vous découvrirez peut être une passion pour la bourle !

Pour les plus jeunes, optez plutôt pour des activités qui pourront s'intensifier avec leur âge telles que les bébé-nageurs ou les bébé-gym. Concernant les seniors, privilégiez les exercices doux et peu agressifs tels que le golf ou le yoga.

**SI TOUTEFOIS AUCUNE PRATIQUE SPORTIVE  
NE VOUS CONVIENT, ALORS FAITES LE MÉNAGE,  
LE PRINCIPAL C'EST DE REMUER !**



# Bougez !