

Article "NICE ACTI'SANTE"

Tags de l'article:

Description :

LA VILLE DE NICE LANCE SON DISPOSITIF SPORT SUR ORDONNANCE NICE ACTI'SANTE
Si vous êtes en traitement pour une Affection Longue Durée, l'activité physique fait partie des traitements pour mieux vivre au quotidien, au même titre que vos médicaments. La pratique régulière agit sur toutes les dimensions de votre santé : physique (fonctions motrices, capacités cardio-respiratoire et cognitive), mentale (plaisir, estime de soi), et sociale.

Parce que confinement ne doit pas rimer avec sédentarité, l'équipe de NICE ACTI'SANTE vous accompagne dans votre pratique à domicile !

Retrouvez ici en téléchargement chaque lundi une séance d'activité physique adaptée d'environ 30 minutes à réaliser chez vous, seul(e) ou avec vos proches, et à minima 2 fois dans la semaine.

Séances à domicile accessibles

[séance N°1](#)

[séance N°2](#)

[séance N°3](#)

[séance N°4](#)

[séance N°5](#)

[séance N°6](#)

[séance N°7](#)

N'hésitez pas à nous contacter au 06.13.05.35.73 ou sportsante@ville-nice.fr si vous avez des questions ou besoin de conseils pour réaliser votre séance.

Prenez soin de vous et des autres, restez actif mais surtout restez chez vous !
A très vite en pleine forme,
L'équipe NICE ACTI'SANTE.

Pour plus d'informations, suivez le lien !

[cliquez ici](#)

Mise à jour le 05/05/20