

Aspects Cardiolgiques

- *Réduction des maladies cardiaques
- *Réduction de l'hypertension légère à modéré
- *Réduction du risque de diabète de type 2



- Diminution du risque d'accident vasculaire cérébral
- Changement positif sur la pression artérielle
- Diminution de la fréquence cardiaque au repos

Aspects Psychologiques



- Travail de la mémoire
- Stimule la prise de décision
- Augmente la satisfaction
- Amusement

Aspect Sociaux



- Lutte contre l'isolement
- Création d'un réseau social
- Implication dans la vie du Club, de l'équipe, avoir un rôle dans le fonctionnement

**Meilleure
qualité de vie**

Pour une activité régulière

Aspects Corporels

- Mobilisation des articulations
- Renforcement musculaire
- Meilleur Equilibre
- Meilleure posture



- Maintien de la densité osseuse
- Stabilité ou perte de poids