



[Centrale pub pour tous les sites Internet - Faites connaitre votre entreprise, votre commerce!](#) :: Your Favorite Site

Étude : l'exercice physique est bénéfique à la mobilité des seniors

https://www.n-3ds.com/fitness/26211-etude-lexercice-physique-est-benefique-a-la-mobilite-des-seniors/?preview=true&_thumbnail_id=26213

Decouvrez une etude sur les bienfaits de l'exercice physique. Pratiquer une activite sportive reguliere peut aider a preserver la mobilite des seniors. Selon une étude, le seul fait de pratiquer une heure d'exercice physique par semaine peut aider les seniors à préserver leur autonomie motrice. Cela s'applique notamment à ceux qui souffrent de douleurs articulaires.

Decouvrez une etude sur les bienfaits de l'exercice physique. Pratiquer une activite sportive reguliere peut aider a preserver la mobilite des seniors. Selon une étude, le seul fait de pratiquer une heure d'exercice physique par semaine peut aider les seniors à préserver leur autonomie motrice. Cela s'applique notamment à ceux qui souffrent de douleurs articulaires.

Date created: 04 01 2020