

Pratiquez une activité physique et sportive gratuite !

Venez pratiquer une activité physique et sportive **gratuitement** !

À l'approche des [Jeux Olympiques Paris 2024](#), la ville de Garges vous propose de bénéficier de cours de sport gratuits ! L'occasion unique de se retrouver entre amis ou de faire de nouvelles connaissances, tout en pensant à son bien-être. Adultes, enfants, personnes âgées ou en situation de handicap, il y en a pour tous les goûts !

Pourquoi pratiquer une activité physique et sportive ?

Lorsqu'on pratique une activité sportive, le corps sécrète des hormones telles que l'endorphine, la dopamine ou l'adrénaline qui permettent de réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil, diminuer les douleurs et agir comme un antidépresseur, c'est donc avant tout une source de plaisir.

Attention : toutes les activités sont réservées aux personnes résidant à Garges-lès-Gonesse. Il vous sera demandé de fournir un certificat médical de non-contre-indication à l'activité choisie, sauf pour la séance du mardi.

Vous souhaitez vous y inscrire ? Rendez-vous sur : <https://bit.ly/3GJnfc5>.

Le programme complet est disponible en téléchargement.

Téléchargements

[livret_jeux_olympiques_v9.pdf \(.pdf - 13.71 Mo\)](#)

Publié le 17/01/2023