

Nagez Forme Santé

"Bougez, respirez, nagez...
pour mieux vivre au quotidien ! "

7 décembre
2025

10h à 12h
Piscine AQUALUD de Bergerac

NAGEZ
FORME
SANTÉ

Mais alors... qu'est-ce que c'est ?



Dordogne
PÉRIGORD
LE DÉPARTEMENT dordogne.fr



Union Sarlat Natation 24



MAISONS
SPORT,
SANTÉ
En Vie d'Activité

BERGERAC SUD DORDOGNE
laCAB

Mais alors... qu'est-ce que c'est ?



Nagez Forme Santé c'est nager pour développer, maintenir et/ou restaurer son capital santé et améliorer sa qualité de vie. Il s'agit d'une **natation adaptée au bénéfice de personnes atteintes de maladies chroniques et, en particulier, en relais d'un programme d'éducation thérapeutique.**



Vous êtes intéressé ?

Rendez-vous le 7 décembre 2025 à Bergerac





Qui est concerné ?

Nagez Forme Santé est une activité de natation proposée à des personnes cherchant à optimiser leur capital santé. **Elle s'adresse** à tous, nageurs et non-nageurs, et notamment les **personnes en surcharge pondérale, diabétiques, atteintes de cancers, de maladies respiratoires, cardio-vasculaires, neurodégénératives, ostéoarticulaires... .**



Vous êtes concernés ?

Rendez-vous le 7 décembre 2025 à Bergerac





Pourquoi c'est bon pour vous ?

Les spécificités du milieu aquatique offrent de nombreux avantages au bénéfice du pratiquant. Les transformations imposées par ce milieu obligent le pratiquant à s'adapter et à chercher son équilibre, sa ventilation, sa propulsion et sa perception de l'espace.



Qu'est ce que vous attendez ?

Rendez-vous le 7 décembre 2025 à Bergerac



Nagez Forme Santé

"Bougez, respirez, nagez...
pour mieux vivre au quotidien ! "

7 décembre
2025

10h à 12h
Piscine AQUALUD de Bergerac

Pour plus d'informations
& inscriptions



Dordogne
PÉRIGORD
LE DÉPARTEMENT dordogne.fr



Union Sarlat Natation 24



BERGERAC SUD DORDOGNE
laCAB