

Nagez Forme Santé

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

**7 déc
2025**

10h à 12h

Piscine AQUALUD de Bergerac

**NAGEZ
FORME
SANTÉ**

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





**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 ?

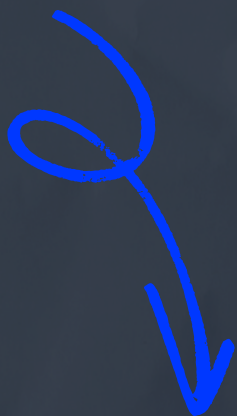
Rendez-vous le 7 décembre 2025 à Bergerac





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

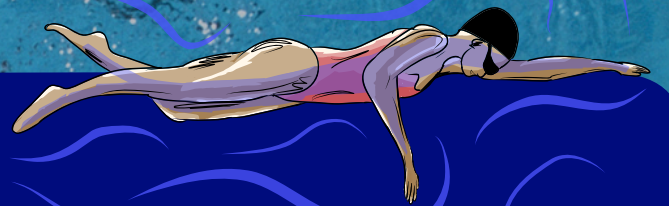
Nagez Forme Santé

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

**7 déc
2025**

10h à 12h

Piscine AQUALUD de Bergerac



**Pour plus d'informations
& inscriptions**

