USMA SAINT-OUEN

*Tous les sports pour tous*

# On se bouge !

## ENFANTS & ADOLESCENTS

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'augmentation constante du nombre d'enfants et d'adolescents en surpoids ou obèses est devenue problèmatique. Elle est due à un déséquilibre alimentaire et à une inactivité physique accrue, notamment le temps passé devant les écrans. Cette inactivité risque d'avoir de lourdes conséquences sur la santé de votre enfant, mais aussi sur son avenir social et professionnel.

Les cours d'activités physiques adaptées que l'USMA vous proposent, seront composés d'un **parcours ludique**, de la **présentation de divers sports adaptés aux besoins et capacités de votre enfant**, et de **conseils utiles** pour son quotidien, afin de lui **redonner le goût de bouger, redécouvrir le plaisir de l'effort et du partage et lui permettre de regagner confiance en lui.**

**Les mercredis de 13h30 à 15h30***

au Gymnase Tommie Smith

42/44 rue E. Berthoud - 93400 St-Ouen

** Hors périodes des vacances scolaires*

**PLUS D'INFOS**

usma.apa@gmail.com

contact-club@usmasport.org

01.40.11.31.77 - www.usmasport.org

© Illustrations : jemastock / Freepik