

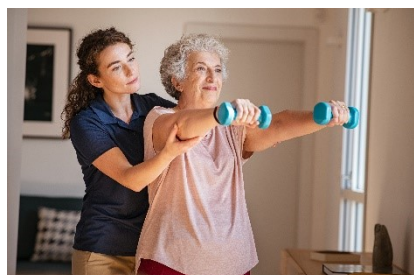
Dans le cadre de notre projet *Sport de Santé* avec la Fédération Luxembourgeoise des Associations de Sport de Santé (FLASS), nous avons le plaisir de pouvoir vous proposer un deuxième cours d'activité physique adaptée en collaboration avec **ZithaAktiv**.

## „ZithaAktiv se mobilise pour les personnes avec un diabète“

L'activité physique est essentielle pour le bien-être et la santé des personnes diabétiques. ZithaAktiv propose un programme d'entraînement adapté et optimisé pour vous.

Les groupes d'entraînement sont dirigés par un thérapeute qui testera votre niveau de condition physique avant de commencer afin de vous apporter le meilleur soutien possible

Entraînement en  
salle et en plein air



Stretching



Endurance

AMUSEMENT

Stabilité

Force

Exercices de relaxation

### Pourquoi devenir actif ?

Les effets positifs du sport et de l'activité physique pour les personnes diabétiques sont nombreux, comme l'amélioration du bien-être, le renforcement du système cardiovasculaire, une sensibilité accrue à l'insuline ou une baisse du taux de glycémie. Notre organisme est récompensé à chaque moment où nous le mettons en mouvement !

Mais le plus important, c'est que nous nous sentons mieux dans notre peau. Même notre cerveau est stimulé par ce nouveau mode de vie plus actif.



#### >> Quand:

Jeudi 10.00-11.00 heures, 1 fois/semaine

#### >> Langue:

Luxembourgeois, Français, Allemand

#### >> Où:

**ZithaAktiv**, 13, Rue Michel Rodange, L- 2430 Luxembourg, Tel: 40 144 23 60

Possibilités de parking à proximité, facilement accessible en tram/bus/train

#### >> Prix:

40 € pour les membres; 60 € pour les non-membres

#### >> Inscription:

Maison du Diabète, Tel: 48 53 61, E-mail : info@ald.lu