



Testez-vous gratuitement

Vous voulez tester votre condition physique ? Savoir où vous en êtes, si vous pouvez courir, nager ? Pour le savoir, la Fédération française Sports pour tous a développé les tests Forme plus sport. Ceux-ci proposent un bilan gratuit de votre condition physique rapide et accessible, permettant aux animateurs formés de la Fédération de vous conseiller et de vous recommander les activités faites pour vous.

Où ? Le 25 mars à Cergy-Pontoise et en tournée dans toute la France.
Comment ? A travers 5 ou 6 exercices simples, rapides, les experts Sports pour tous vont pouvoir évaluer l'endurance, la souplesse et la force de chaque participant.

Renseignements sur le site Sportspourtous.org.