# Sportez-vous bien à la maison

Le service Jeunesse vous propose des exercices physiques pour le renforcement musculaire à faire en rythme à la maison. Sportez-vous bien !

**Le jeu de l'oie revisité**

La Ville a revisité le jeu de l'oie de la forme, spécial confinement.
Retrouvez-le en 4e de couverture d'Epône Magazine, numéro spécial Covid-19

Renforcements musculaires, séances de stretching et de gainage

Avez-vous réussi à faire les exercices à votre rythme ?
Envoyez-nous une photo de la séance par message privé via la page Facebook de la Ville ou par courriel
Les photographies seront publiées sur nos réseaux sociaux.

Donnons l'exemple et ensemble faisons des exercices à la maison pour se maintenir en forme et lutter contre la propagation du virus.

http://www.youtube.com/watch/6Ol1_P6wVPA
Documents
Epone magazine - numéro spécial Covid-19
Liens utiles
Exercices de stretching en vidéo sur Facebook
Exercices de gainage en vidéo sur Facebook
Exercices de stretching