

# *Un peu d'exercices tous les jours pour préserver la santé*

---



La Havane, 6 avril, (RHC).- Cuba célèbre aujourd'hui la journée mondiale de l'activité physique.

Engagées envers la pratique massive du sport, les autorités sportives cubaines offrent aujourd'hui tout un programme d'activités pour saluer l'initiative de l'OMS, l'Organisation Mondiale de la Santé afin de combattre le nombre croissant de maladies chroniques dans la planète.

«Pour votre santé, bougez » tel est le slogan de la campagne mondiale de promotion des bienfaits de l'exercice physique pour la santé et le bien-être.

L'INDER, l'Institut National du Sport, de l'Éducation physique et des Loisirs a conçu dans son programme pour cette journée des randonnées à pied, des jeux traditionnels

dans la rue, des compétitions sportives et des journées d'exercices aérobics. Le tout pour promouvoir une vie saine et combattre la sédentarité.

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/fr/noticias/deportes/159305-un-peu-dexercices-tous-les-jours-pour-preserver-la-sante>



**Radio Habana Cuba**