


## Vous n'avez plus aucune raison de ne pas enfiler votre tenue de sport !

Manque de temps, urbanisation, motorisation, écrans, sédentarisation croissante, nos modes de vie nous encouragent de moins en moins à être actifs.

Savez-vous que seulement 30 minutes d'exercice par jour sont nécessaire pour entretenir votre forme physique ? 30 minutes, c'est beaucoup pour votre santé, ce n'est pas grand chose pour vous !

Afin d'allier sport et découverte des 32 km de sentes de notre territoire, en lien avec les acteurs associatifs, la ville de Château-Thierry propose un agenda Bouger autrement autour de rendez-vous sportifs réguliers : découverte des sentes, trails, randonnées, Grande Traversée de l'Omois...

**À lire sur le même sujet :**



## Manger Bouger : Château-Thierry, une ville PNNS

Château-Thierry, ville active du Plan National Nutrition Santé ! Chaque année, Château-Thierry se mobilise davantage sur les problématique de santé.

Lire la suite

**Repères :**

Votre élue référente : Emmanuelle Leriche-Charpentier

**Documents :**

Bouger Autrement, votre agenda 2017 - format PDF - 846 Ko

**Voir aussi :**

Randonneurs pédestres du Sud de l'Aisne (ARPSA)
AMBRE
Vie et Paysages
Triathlon club de l'Omois
Castel Roller Club
La Maison du Tourisme

**Contact :**

**Ville de Château-Thierry**
contact@ville-chateau-thierry.fr
03.23.84.86.86



## Le sport-santé

Bouger comme bien manger est un facteur essentiel de protection contre les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, le diabète, l'ostéoporose ou encore la prise de poids.

Lire la suite



## Une ville active et sportive

À Château-Thierry, le sport occupe une place centrale dans la vie locale. Les associations sportives jouent un rôle essentiel au quotidien en transmettant des valeurs fortes telles que le dépassement de soi, le respect des règles et des autres, le sens du collectif, la rigueur, la solidarité et le goût de l’effort.

Lire la suite

---

**Source URL:**https://www.chateau-thierry.fr/article/bouger-autrement