

Publié sur *Château-Thierry* (<https://www.chateau-thierry.fr>)

[Accueil](#) > [Bouger autrement](#)



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 nécessaires 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 problématiques de santé.

[Lire la suite](#)

Repères :

Votre élue référente : [Alice Dupuis](#)

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](#)



Château-Thierry, cité sportive

Parler de sport à Château-Thierry, c'est d'abord souligner le remarquable travail de terrain entrepris quotidiennement par les associations sportives sur notre territoire.

[Lire la suite](#)

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