



6 Bonnes raisons de jouer aux quilles !

UNE BONNE SANTÉ MENTALE

Réduit le stress, l'anxiété,
les risques de dépression
Améliore la mémoire, la
concentration.

MOINS DE

RISQUES DE CANCER

Améliore le drainage
lymphatique.

UNE MEILLEURE ENDURANCE

Augmente l'endurance
cardio-respiratoire.

UN BON SYSTEME IMMUNITAIRE

Un système + actif,
+ efficace pour lutter
contre les infections.

UN CORPS PLUS SAIN

Maintien/Amélioration de la
masse, force, endurance
musculaire, souplesse,
proprioception.

PREVENTION SURPOIDS

Une pratique régulière
diminue le risque de
surpoids, de développer
du diabète.

