

## LES DIX MEILLEURES RAISONS DE JOUER AU SQUASH

- **10.** C'est bon pour la santé! Une partie de squash contribue à améliorer votre santé cardiovasculaire.
- **9.** Accroît la souplesse et la force.
- **8.** Promeut une bonne coordination et l'agilité vous bougez partout sur le court!
- **7.** Développe la coordination main-œil.
- **6.** C'est facile à apprendre! Aussi longtemps que vous avez des chaussures qui ne marquent pas, des vêtements de sport confortables, une raquette et une balle (toutes deux faciles à emprunter), vous êtes prêts à vous.
- 5. Vous pouvez jouer en tout temps de l'année chaque saison est une saison de SQUASH. Peu importe le temps, vous pouvez jouer à toute heure du jour, tous les jours de la semaine et en tout temps de l'année.
- **4.** Il convient à tous les niveaux d'habileté et à tous les âges il y a de l'équipement et des jeux modifiés pour convenir à tout le monde!
- **3.** Le meilleur exercice dans le plus court laps de temps Seulement 30 minutes sur le court permettent de brûler 517 colories.
- **2.** Diminue les niveaux de stress c'est un jeu rapide et énergique. Vous aurez l'air mieux et vous vous sentirez mieux si vous jouez au squash régulièrement frapper cette petite balle partout est un excellent remède au stress.

## Et la raison no 1 de jouer au squash...

1. C'est SOCIAL - les meilleures amitiés se scellent sur le court!















