

## Maintien de l'activité physique à domicile dans le cadre du confinement

Afin de maintenir une activité physique régulière à domicile, un partenariat entre le Ministère des Sports et les applications Be Sport, My Coach et Goove App a été conclu, permettant à chacun de bénéficier de recommandations fiables et de conseils simples à mettre en pratique.

- Be Sport : <https://www.besport.com> (disponible sur Apple Store et Google Play)
- My Coach : application Activiti (bientôt disponible sur Apple Store et Google Play)
- Goove App : <https://www.goove.app> (web-application disponible sans téléchargement)

Le site Sport Santé Bien-être de Bretagne (ARS/DRJSCS) met également des conseils pratiques et astuces à disposition du grand public (personne seule, famille, télétravailleurs...) afin de demeurer actif durant le confinement : <https://bit.ly/2Ut50iW>