

Pour préserver ma santé, JE BOUGE!



6 BONNES RAISONS *de bouger quotidiennement*



Se maintenir
en forme



Renforcer son
système immunitaire



Améliorer la qualité
de son sommeil



Favoriser son bien-être,
sa concentration



Maintenir son poids



Diminuer son stress

*95% des adultes ne font pas assez
d'activité physique, et vous ?*

Faites le test →

