

Bouger, c'est la santé !

Sortir le chien plus longtemps que d'habitude.



Aller acheter le pain à vélo plutôt qu'en voiture.



Prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur.



Au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour protège votre santé.

Profiter d'un rayon de soleil pour jardiner.



Accompagner les enfants à l'école à pied.



Faire une balade en famille.

