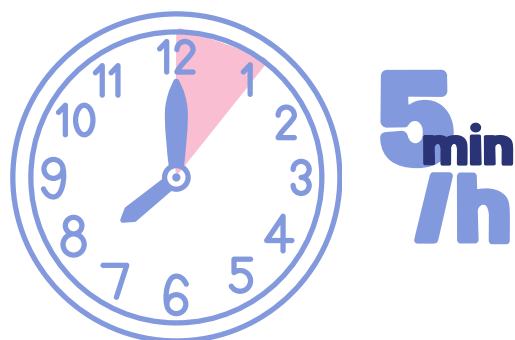


8 **ASTUCES** pour **BOUGER**

• tous les jours •



1



Sauts x10
Talons fesses x10
Montées de genoux x10
Squats x10

2



**Faire
un détour pour
aller aux toilettes**

3



**Marcher
quand on
téléphone,
Danser
quand on vide
le lave-vaisselle**

4



**Programmer
des rappels sur
son téléphone.
Rendez-vous
important !**



8

pour

ASTUCES BOUGER

• **tous les jours** •

5



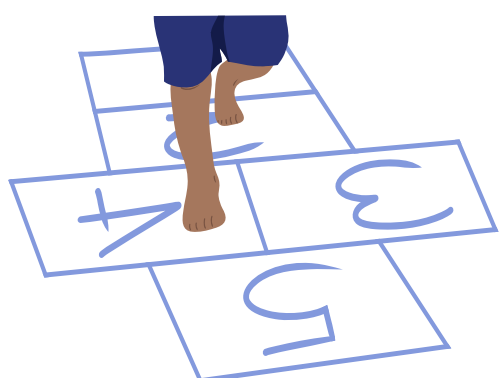
**Opter
pour des
moyens de
transports
actifs**

6



**Avoir
son matériel
sous la main**

7



**Organiser des
jeux interactifs
en famille**

8

**Faire
le plein
d'énergie
Quand
on bouge,
on gagne de
l'énergie !**

