



Rejoignez
le **MOUVEMENT**
et dites **OUI**
à l'**ACTIVITÉ PHYSIQUE** !

LES BONNES RAISONS DE BOUGER PLUS...

PROTÉGER
VOTRE SANTÉ

DIMINUE
le risque de maladies chroniques

PROTÈGE
votre cœur et vos vaisseaux

AGIT
favorablement sur l'évolution
de certains cancers

RENFORCE
vos os, articulations et protège
votre dos

AMÉLIORER VOTRE
CONDITION PHYSIQUE

DIMINUE
votre essoufflement

AUGMENTE
votre tonus musculaire

AMÉLIORE
vos déplacements et limite
les pertes d'équilibre

MAINTIENT
votre poids de forme

MAINTENIR VOTRE
QUALITÉ DE VIE

DIMINUE
anxiété et dépression

LIMITE
la fatigue et améliore le sommeil

RENFORCE
la mémoire et diminue les risques
d'Alzheimer

AMÉLIORE
l'estime de soi et favorise
les rencontres

... «BOOSTER» VOTRE BIEN-ÊTRE !