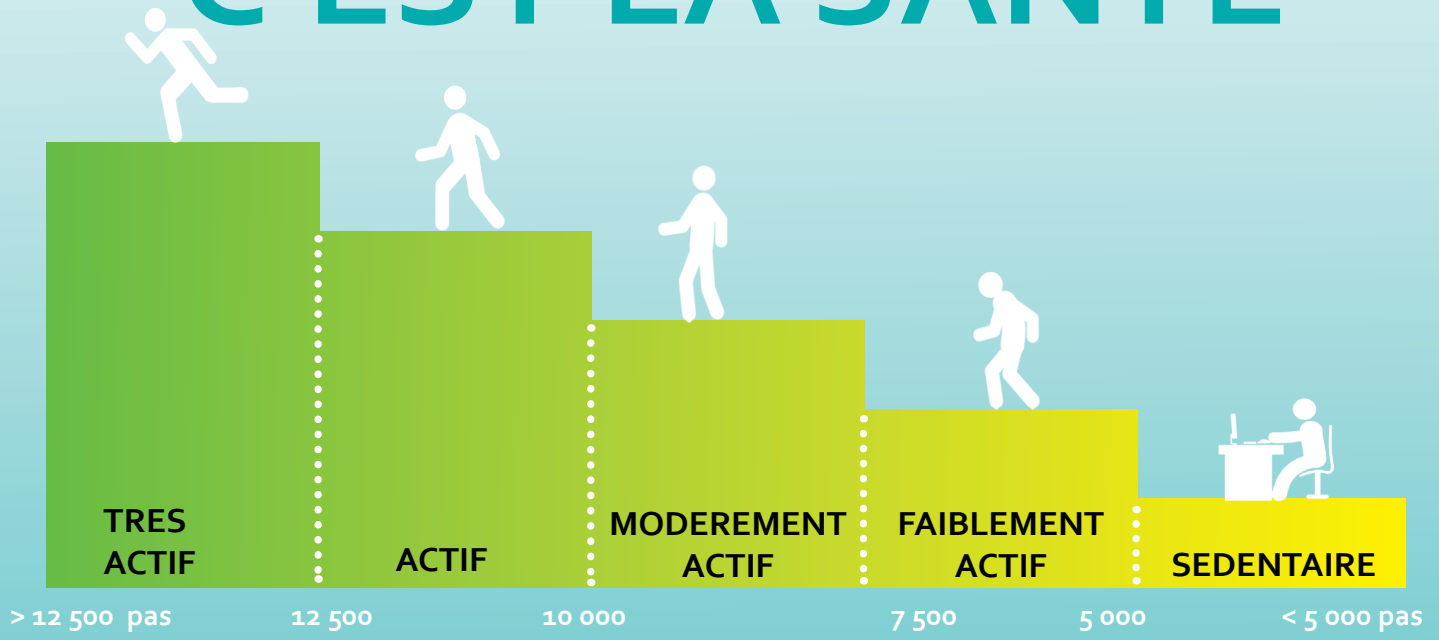






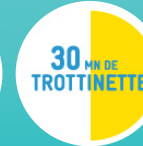

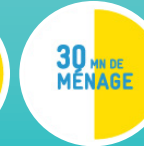











BOUGER

C'EST LA SANTÉ



Mais 3 000 pas ce ne sont pas que des pas,

3 000  c'est aussi

 15 MN DE ROLLER	 20 MN DE NATATION	 20 MN DE VELO	 20 MN DE JOGGING	 30 MN DE TROTINETTE	 30 MN DE MARCHÉ	 30 MN DE MÉNAGE	 45 MN DE BRICOLAGE OU DE JARDINAGE	 60 MN DE YOGA
								

Pour préserver sa santé, le niveau d'activité physique recommandé est de

10 000  par jour