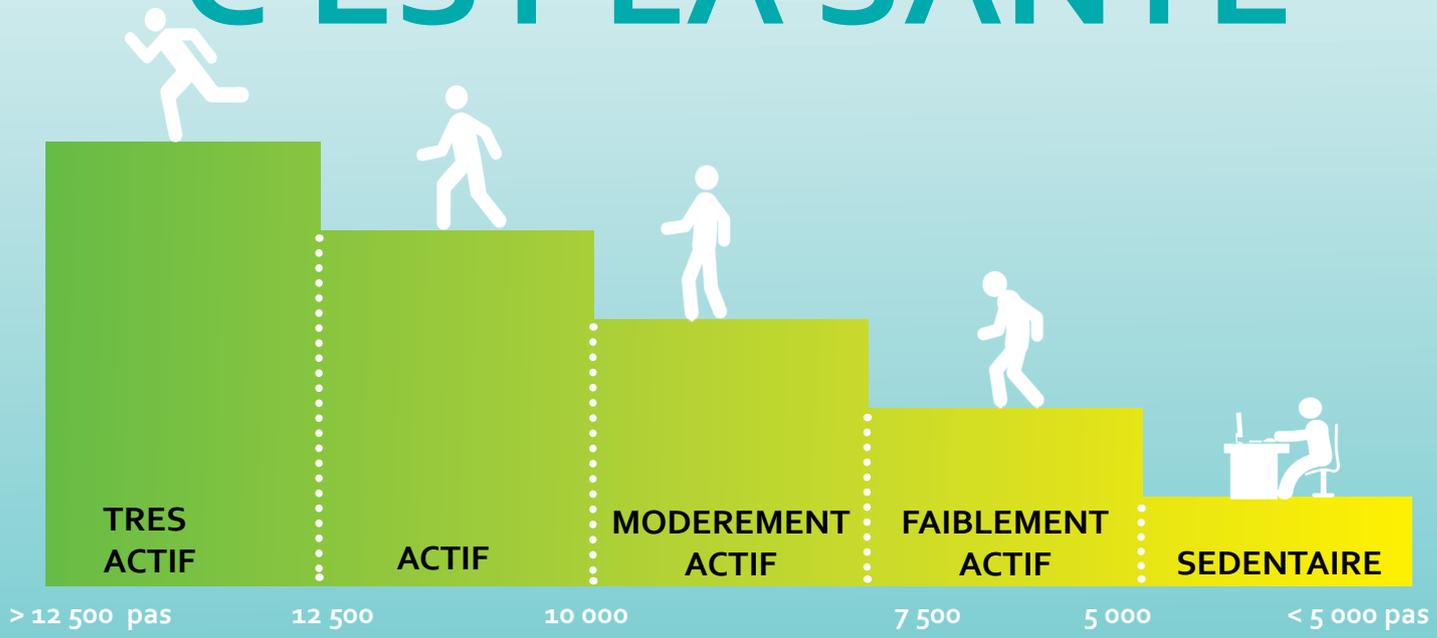


# BOUGER

## C'EST LA SANTÉ



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

**3 000**  c'est aussi

 <b>15</b> MN DE ROLLER	 <b>20</b> MN DE NATATION	 <b>20</b> MN DE VÉLO	 <b>20</b> MN DE JOGGING	 <b>30</b> MN DE TROTINETTE	 <b>30</b> MN DE MARCHÉ	 <b>30</b> MN DE MÉNAGE	 <b>45</b> MN DE BRICOLAGE OU DE JARDINAGE	 <b>60</b> MN DE YOGA
								

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

**10 000**  par jour