

30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR



VÉLO



JARDINAGE



ESCALIERS



CHIEN



MÉNAGE



**Saisir
chaque
occasion de
bouger !**

**TRANSPORTS
EN COMMUN**



**SPORT :
GYMNASTIQUE,
NATATION, COURSE...**



**TÉLÉPHONER
DEBOUT**



MARCHE



**ENFANTS À
L'ÉCOLE À PIED**

