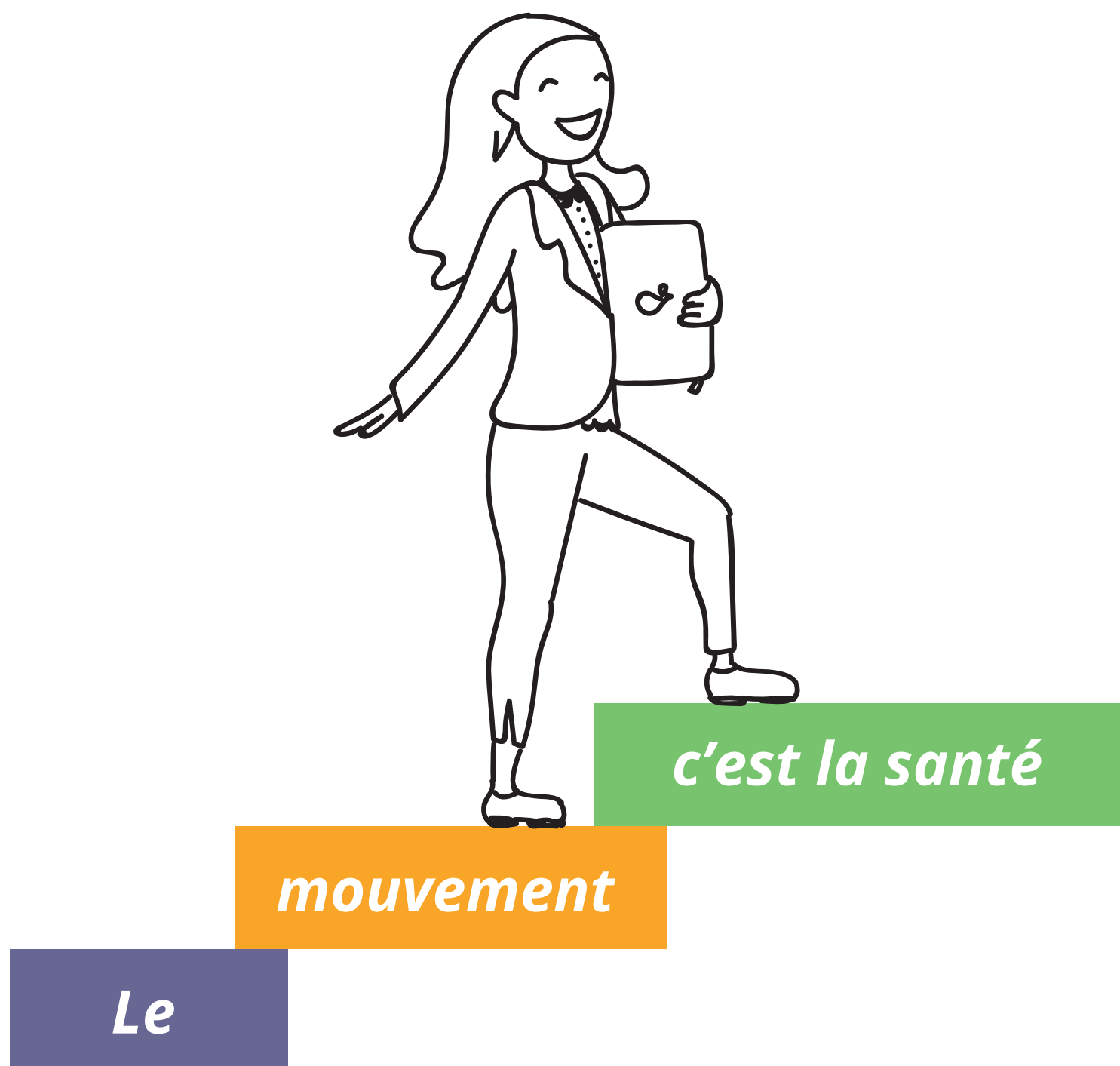
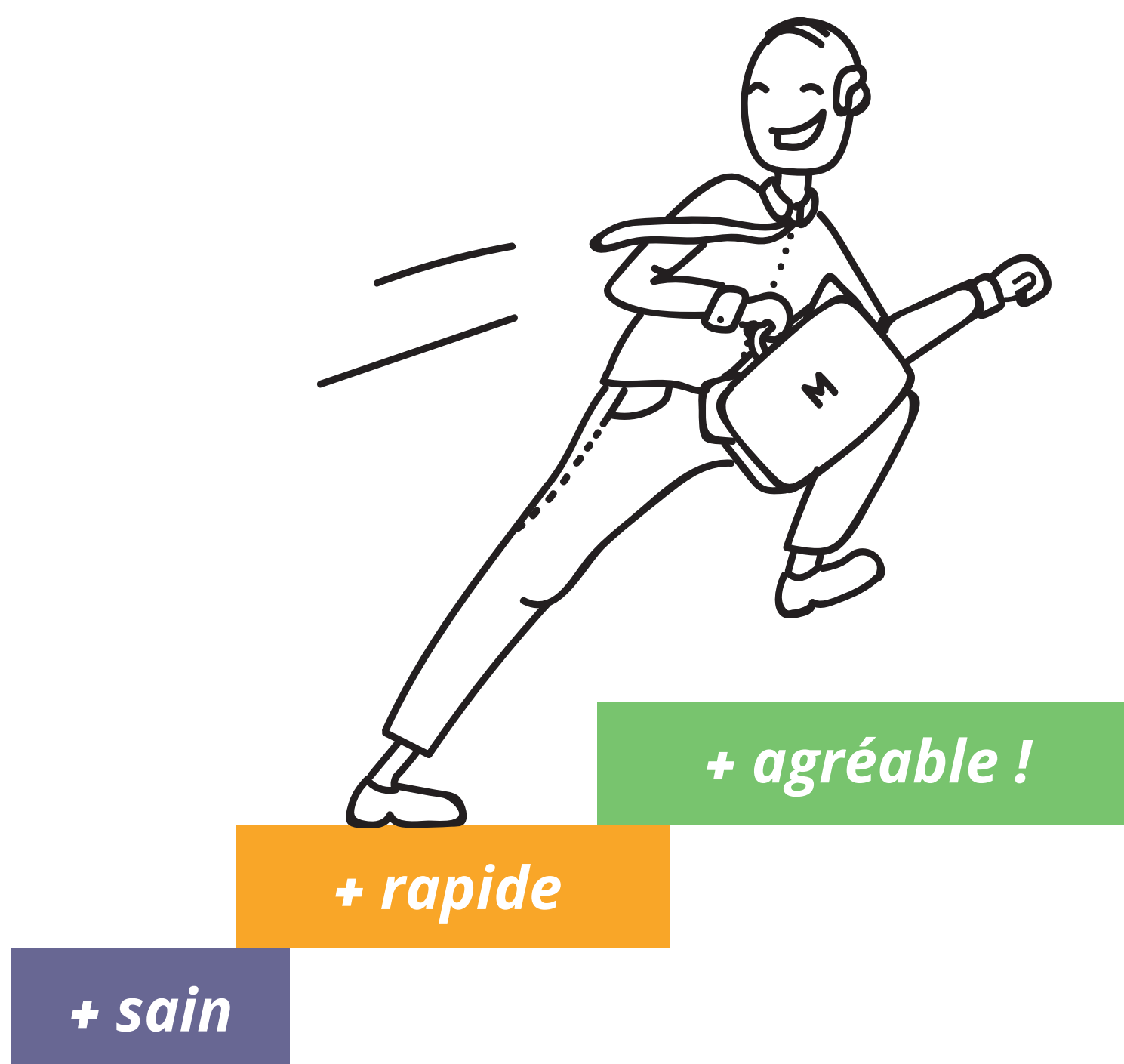


Bouger, s'étirer, respirer



Qui arrivera en premier ? **L'ascenseur ou ma santé ?**



Bravo !!!!!

Prendre les
escaliers c'est
EXCELLENT
pour la santé !



Un petit pas pour moi
Un pas de **GÉANT** pour...

*Ma ligne
Ma forme
Ma santé*

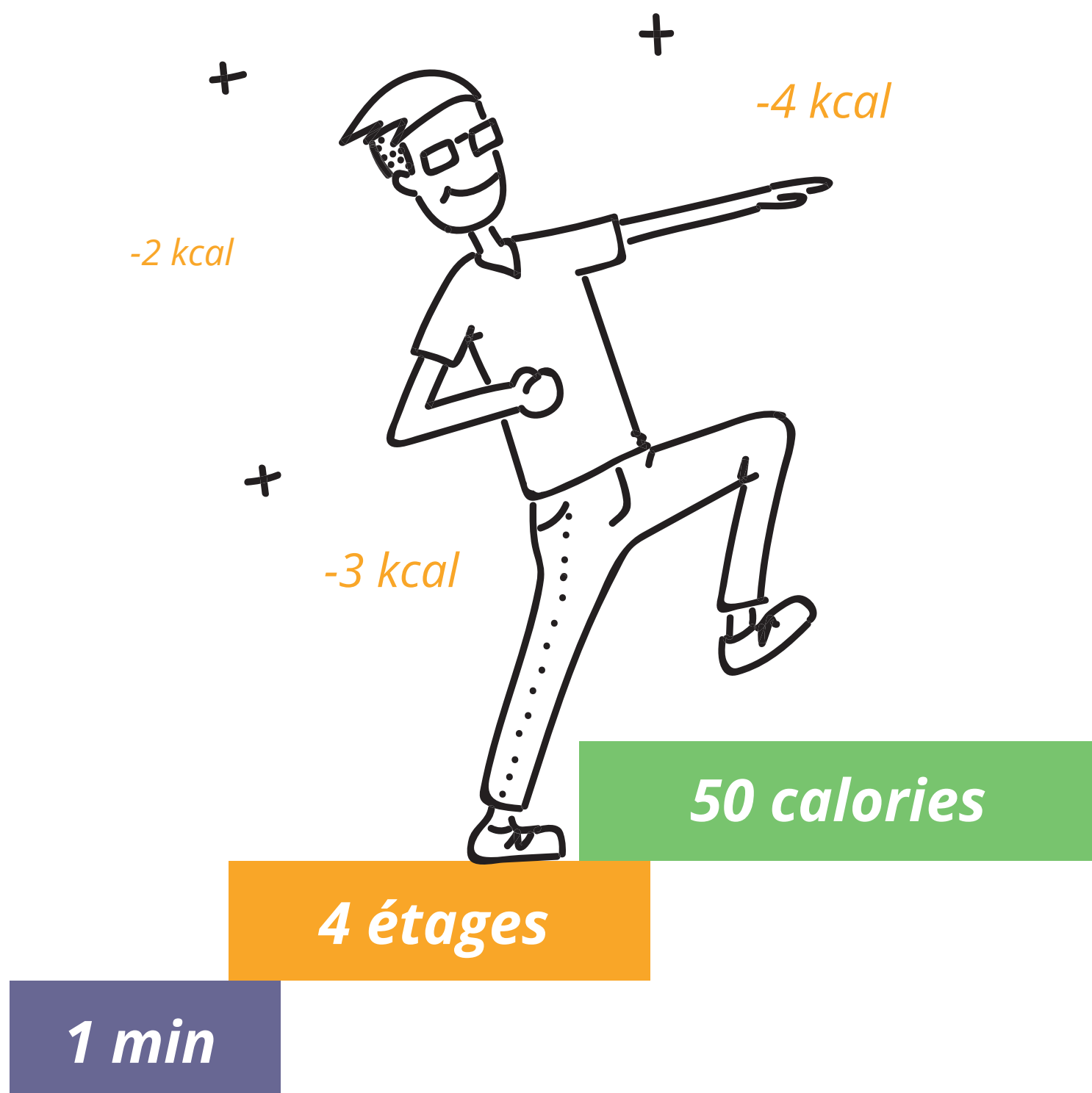


De petits pas peuvent faire une **GRANDE** différence

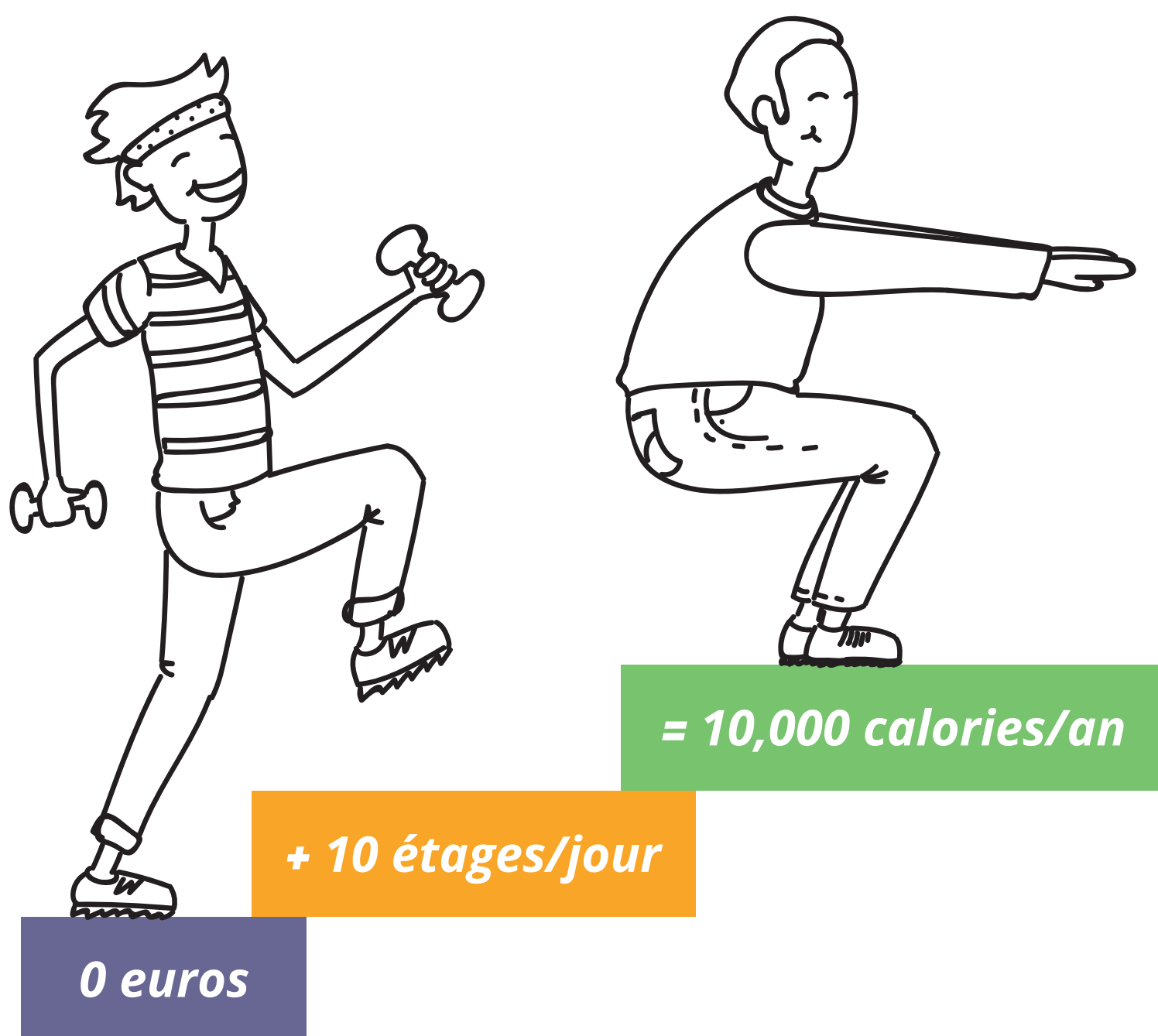
Alors si vous le pouvez, prenez les escaliers



Et si on dépensait des calories plutôt que de l'électricité ?



Psssst, sais-tu qu'il y a un **fitness gratuit à proximité ?**



Jamais en panne **toujours à l'heure**



et de bonne humeur

en forme

J'arrive

Pour une PAUSE vitaminée

*Il suffit
de prendre
les escaliers !*



Quelle que soit la destination

*Ne perdez pas une occasion
de bouger.*

Prenez les escaliers !



Recommandations *d'activité physique adulte*



*Au moins l'équivalent
de **30min de marche**
rapide 5 jours sur 7.*

+ régulièrement :



*Des activités
d'assouplissement*



*et de renforcement
musculaire*