

3

BENFAITS de



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Tes muscles et tes os seront plus costauds



Tu auras un équilibre du tonnerre



Ton corps et ta tête seront en pleine forme

ON TE DONNE DES IDÉES POUR BOUGER :



Inscris-toi dans un club d'escalade, c'est fun !



Passes l'aspirateur, ça fait bouger !



Fais une balade et promène ton chien

ALORS, VOUS COMMENCEZ QUAND ? 😊💪