





# MOVE Week

27 Mai au 2 Juin 2024






# POUR PRENDRE GOÛT AU MOUVEMENT

**Quelques idées pour retrouver le plaisir de bouger au quotidien :**

-  Affichez ce poster dans vos bureaux et incitez vos collègues à prendre l'escalier
-  Créez votre propre événement MOVE WEEK et aidez-nous à faire la promotion de l'activité physique pour la santé !

Idées de défis collectifs :

-  Challenge famille : 10 min de vélo avec vos enfants avant chaque diner pendant la MOVEWEEK
-  Challenge au travail : 1 pause active de 2min toutes les 90min (étirements, ballade, tabata...)
-  Challenge senior : Faire 1 exercice d'équilibre chaque jour pendant 1 semaine

On se rappelle de l'époque où BOUGER constituait une source d'amusement ? La MOVE WEEK est une invitation à revivre ce simple plaisir du 27 mai au 2 Juin 2024. Pendant la semaine MOVE, on redécouvre la joie de courir, sauter, grimper, danser et être actif ensemble. Trouve l'événement, le groupe, l'équipe, le sport ou l'activité qui te fait vibrer sur [moveweek.eu](https://moveweek.eu) et participe !

**NOW  
WE MOVE**  
Join us at:  
[MOVEWEEK.EU](https://moveweek.eu)

Organisateur

**ISCA**  
International Sport and  
Culture Association

**AZUR  
SPORT  
SANTÉ**  
Centre de ressources et d'expertises