



EN MISSION POUR FAIRE BOUGER LE MONDE

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 26 mai au 1er 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 et participe !



MOVE Week

26 Mai au 1er Juin 2025



POUR (re)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 26 mai au 1er 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 et participe !

**NOW
WE MOVE**
Join us at:
MOVEWEEK.EU

Organisateur

ISCA
International Sport and
Culture Association

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