

POUR
VOTRE
SANTÉ :

BOUGEZ !



**RÉDUISEZ VOTRE TEMPS PASSÉ EN
POSITION ASSISE OU ALLONGÉE**



**ROMPEZ LES PÉRIODES
PROLONGÉES EN POSITION ASSISE
PAR QUELQUES MINUTES DE MARCHÉ
ET/OU D'ÉTIREMENTS**



Pendant la période de confinement, un seul mot
d'ordre : prenez soin de vous !



**PÔLE
SANTÉ
TRAVAIL**
Métropole Nord