

**POUR  
VOTRE  
SANTÉ :**

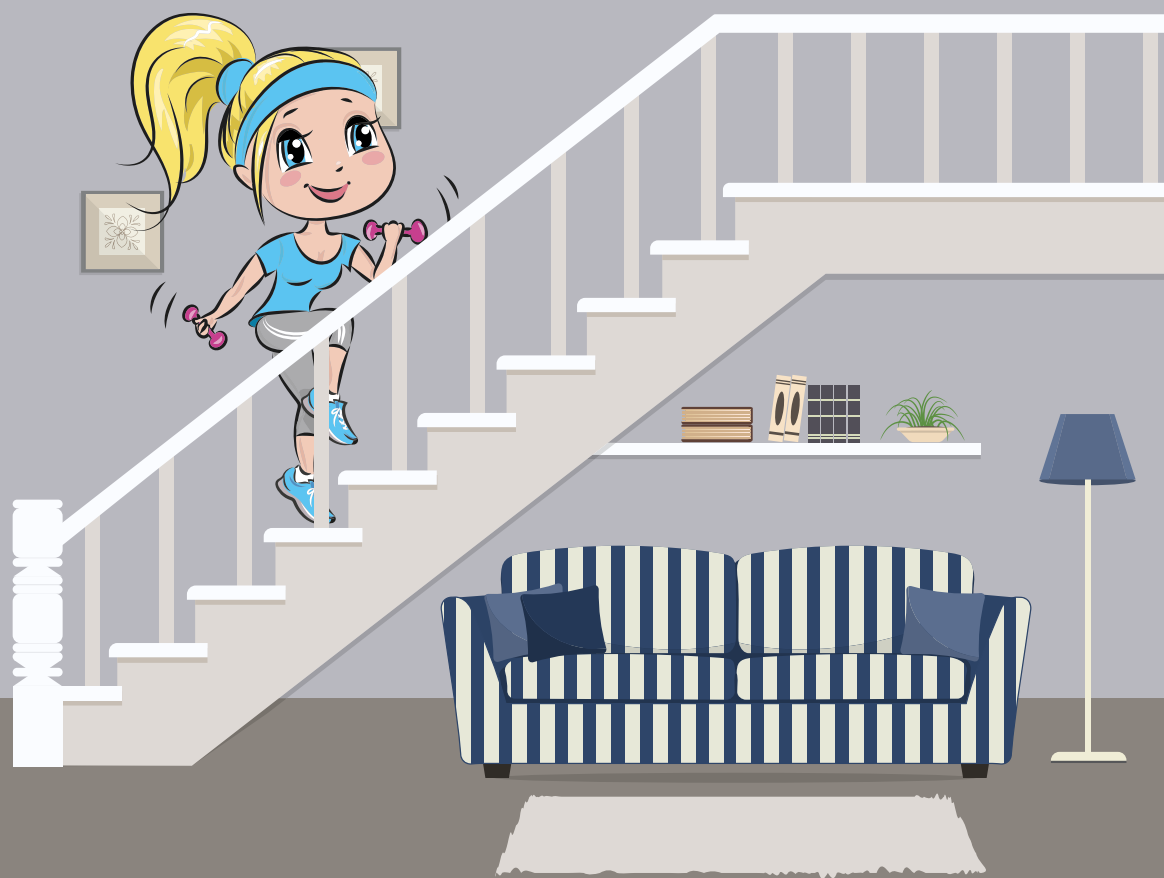
**BOUGEZ !**



**UTILISEZ VOS ESCALIERS !**

**MONTEZ ET DESCENDEZ-LES,  
PLUSIEURS FOIS PAR JOUR.  
VITESSE VARIÉE**

(LENT ET/OU RAPIDE EN S'AIDANT DES BRAS),  
NOMBRE DE MARCHES À CHAQUE PAS, ARRÊT  
SUR UN PIED PUIS SUR L'AUTRE PIED,...



**AUTANT D'EXERCICES  
POUR TRAVAILLER VOTRE  
ÉQUILIBRE ET SE MUSCLER !**

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



**PÔLE  
SANTÉ  
TRAVAIL**  
Métropole Nord