

65 ans
et plus

Tous "athlètes" du quotidien !

Nous aussi
on mérite
notre
médaille !



Faire
du vélo



S'étirer



Jardiner



Promener
son chien



Jouer
avec ses
petits-
enfants



Danser



Porter
ses
courses



C'EST FACILE DE GARDER LA SANTÉ GRÂCE AUX
ACTIVITÉS PHYSIQUES SIMPLES DU QUOTIDIEN !