

65 ans et plus

Tous "athlètes" du quotidien !

Nous aussi on mérite notre médaille !

Faire son ménage

Faire du vélo

S'étirer

Jardiner

Promener son chien

Danser

Jouer avec ses petits-enfants

Porter ses courses

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