

JE BOUGE DANS MA VILLE

Je vais acheter
le pain en vélo plutôt
qu'en voiture.



Je profite
d'un rayon de soleil
pour jardiner.



Je prends l'escalier
plutôt que l'ascenseur.



POUR PROTÉGER
VOTRE SANTÉ,
PRATIQUEZ AU MOINS
L'ÉQUIVALENT
DE 30 MINUTES
DE MARCHE RAPIDE
CHAQUE JOUR.

60 MINUTES POUR LES ENFANTS
ET LES ADOLESCENTS.

Je sors le chien
plus longtemps
que d'habitude.



J'accompagne
les enfants
à l'école à pied.



Je fais une balade
en famille.

