

TROUVER SA FORME

PROFITEZ AU MAXIMUM DE VOS MOUVEMENTS

ÉVALUEZ VOTRE ÉTAT DE FORME PHYSIQUE ACTUEL.

Définissez des objectifs de remise en forme réalistes, suivez vos progrès et demeurez motivé.

BOUGEZ COMME VOUS VOULEZ.

Privilégiez les mouvements conscients qui vous rendent heureux.

OPTEZ POUR LA VARIÉTÉ.

Complétez votre programme par des exercices aérobiques, de musculation, d'étirement et d'équilibre.

FAITES DE L'EXERCICE POUR VOTRE CORPS ET VOTRE ESPRIT.

Le fait de bouger plus permet d'améliorer la mémoire, les fonctions cérébrales et l'humeur.

MODIFIEZ VOTRE CERVEAU.

L'exercice favorise le bonheur, la résilience et la prise de conscience.