



contrepoids

Bouge plus!

HUG  
Hôpitaux Universitaires de Genève

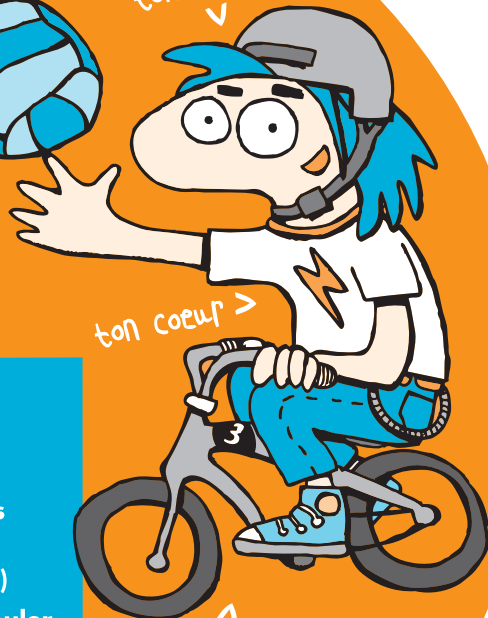
<http://contreponds.hug-ge.ch>

Bouge!

> C'EST POUR...

ton équilibre
v

ton plaisir
v



ton cœur >

tes os
^

tes muscles
^

> COMMENT ?

- > Au moins 1 heure, tous les jours
- > Déplace-toi à pieds, en vélo ou en skate (casque et protections)
- > Profite des pauses pour te défouler
- > Débranche de l'ordi et de la télé
- > Pratique une activité, un sport
- > Retrouve tes copains dehors