



**contre**poinds

Bouge plus!

**HUG**    
Hôpitaux Universitaires de Genève

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

> C'EST POUR...

# Bouge!

> COMMENT ?

- > Au moins 1 heure, tous les jours
- > Déplace-toi à pieds, en trottinette ou à vélo (casque et protections)
- > Défole-toi à la récré
- > Télévision et ordinateur: 1 heure par jour ça suffit
- > Profite de jouer dehors
- > Choisis un sport

ton plaisir  
v

