

# Bienfaits et recommandations

# Activité Physique

## Pour adultes et seniors



Je suis moins stressé



Je m'endors plus vite



Mon dos va mieux !



...

**Il n'est jamais trop tard pour commencer !**



Qualité de vie, santé, sommeil



Réduit les risques de diabète, cancer, chutes, dépression, maladies cardiovasculaires, douleurs articulaires...

## Ma formule santé bien-être



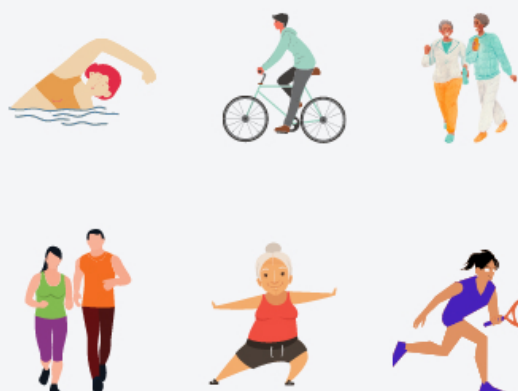
**150 min/sem**

à intensité modérée\*  
(essoufflement +)

ou

**75 min/sem**

à intensité élevée\*  
(essoufflement +++)



**2x/sem**

renforcement  
musculaire



et pour les  
seniors :

**2x/sem**  
équilibre



**Interrompre**

la sédentarité avec  
des pauses actives

