

BIENVENUE À

# BOUGEZ EN SEPTEMBRE

## ACTIVITÉ DE SEPTEMBRE

### Définissez et suivez vos objectifs sportifs

Sachez où vous allez et suivez votre progression. Votre premier conseil? Stimulez votre rythme cardiaque tout au long de la journée afin d'augmenter vos minutes d'activité!



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

powered by

navigate<sup>o</sup>

Wellbeing Solutions

Les renseignements qui se trouvent dans ce document d'activité sont fournis à titre d'information générale et ne doivent pas être considérés comme des avis médicaux, un diagnostic ou des recommandations en matière de traitement.