



Activités de bien-être

Renouveler votre programme de remise en forme

Renouvelez votre programme de remise en forme en essayant au moins une nouvelle forme d'activité physique cette semaine. Faites votre choix dans la liste ci-dessous ou proposez une de vos propres idées.

- Suivez un nouveau cours en ligne
- Demandez à un ami de vous rejoindre pour une ballade
- Tracez un parcours de marché près de chez vous
- Commencez à créer votre propre salle de sport à domicile