

RESTER ACTIF EN DEHORS DE LA SALLE DE SPORT

VOTRE ACTIVITÉ 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.

DES MOYENS SIMPLES DE RESTER ACTIF EN DEHORS DE LA SALLE DE SPORT:

ALLEZ VOUS PROMENER

Créez un programme de marche dans lequel vous faites le tour du quartier pendant 30 minutes et en définissant un rappel dans votre agenda.

COMMENCEZ UNE SÉANCE DE MÉDITATION EN MOUVEMENT

Si vous avez du mal à trouver du temps pour prendre soin de vous, gérez votre temps de manière plus efficace en regroupant vos activités quotidiennes.

REJOIGNEZ UNE SALLE DE REMISE EN FORME EN LIGNE

Le yoga, les cours de danse, l'aérobic, le cardiovélo et bien d'autres types d'activités sont proposés gratuitement ou moyennant un abonnement pour un montant minime.

CRÉEZ VOTRE PROPRE SALLE DE SPORT À DOMICILE

Procurez-vous des haltères et créez votre propre salle de sport à domicile.

TROUVEZ UN PARTENAIRE DE REMISE EN FORME

Demandez à un partenaire ou à un ami de vous rejoindre pour des séances d'entraînement en plein air.

Optimisé par

navigate^o



Gallagher

Insurance | Risk Management | Consulting

Cette lettre d'information/affiche est fournie à titre informatif uniquement et les renseignements qu'elle contient ne doivent en aucun cas être considérés comme des avis médicaux, des diagnostics ou des recommandations de traitement.