

ACTIVITÉ PHYSIQUE BEAUCOUP D'IDÉES REÇUES !

« Je n'ai pas le temps de faire du sport ou une activité physique ! »

« Mon travail, c'est déjà du sport ! »

« Quand je rentre du travail, je suis fatigué ! »

« Je n'aime pas les salles de sport, ça coûte cher ! »

Il n'y a pas que la pratique sportive qui permet d'avoir une bonne activité physique. **Restez dynamique au quotidien, au travail et dans vos loisirs, pour solliciter vos muscles et suffisamment vous dépenser !**

PRÊT À CHANGER VOS HABITUDES ?

**VENEZ EN PARLER AVEC VOTRE
SERVICE DE PRÉVENTION ET DE SANTÉ AU TRAVAIL**



Flashez-moi
pour plus de conseils et d'astuces !

SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels