

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 ? Parlons-en !

Plus d'infos sur www.aismt13.fr



SANTÉ
AU TRAVAIL

AISMT13

prévenir
les risques
professionnels

