

# Obtenez votre dose quotidienne d'activité physique.

150 minutes d'activité physique par semaine peut faire diminuer vos niveaux de stress, vous rendre de meilleure humeur et vous aider à décompresser à la fin de la journée.



Donnez-vous  
du temps pour  
**Bouger**

Trouvez des moments pour faire de l'activité physique où, quand et comme bon vous semble pour donner le meilleur de vous-mêmes.

  
**PARTICIPACTION**



En savoir plus