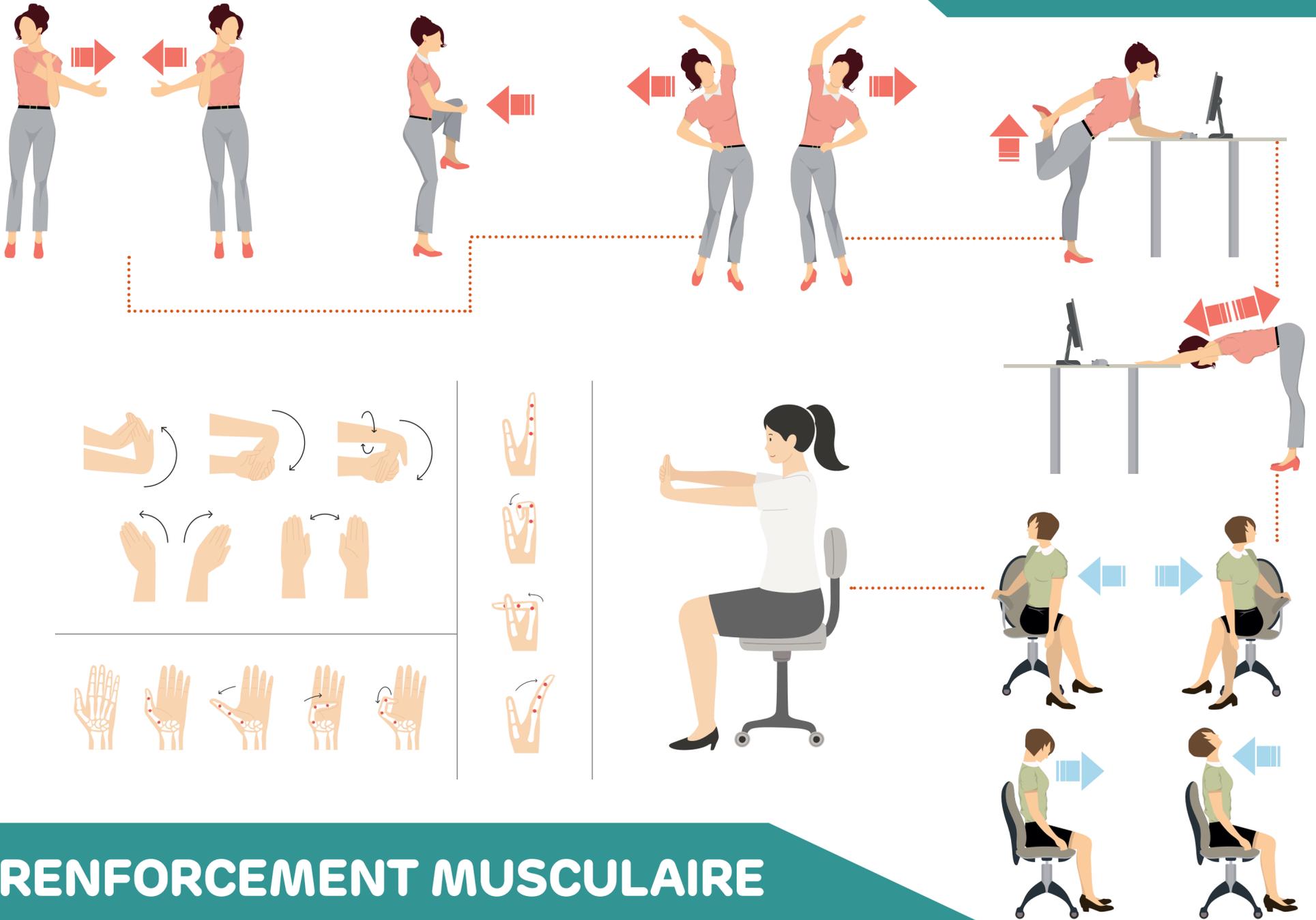


# PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR SON LIEU DE TRAVAIL

## ÉTIREMENTS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

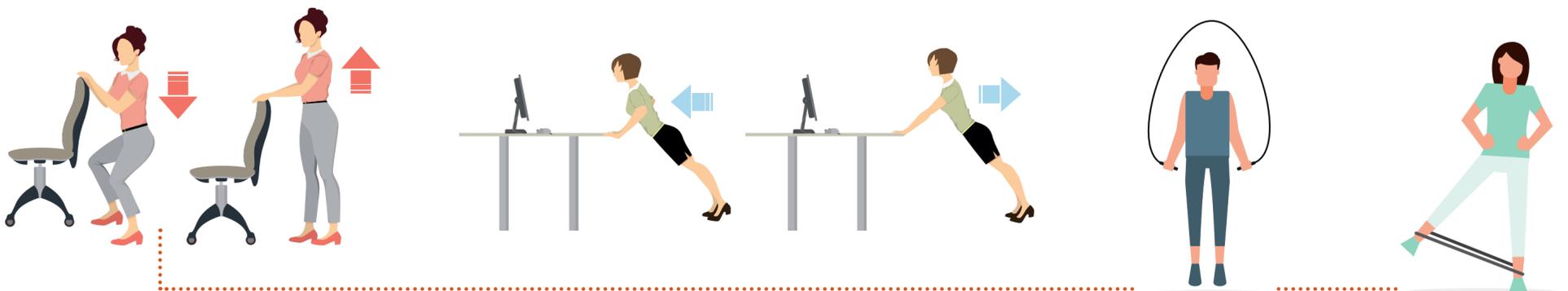
Plusieurs fois par jour vous pouvez réaliser les exercices suivants :

### ÉTIREMENTS



### RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Plusieurs fois par jour vous pouvez réaliser les exercices suivants. **La durée est à déterminer en fonction de vos capacités fonctionnelles.** Cette durée peut varier en fonction de votre état de forme. **Exemple de programme :** réaliser pour chaque exercice **3** séries de **15** secondes avec une période de récupération de **30** secondes.



Retrouvez notre brochure complète

