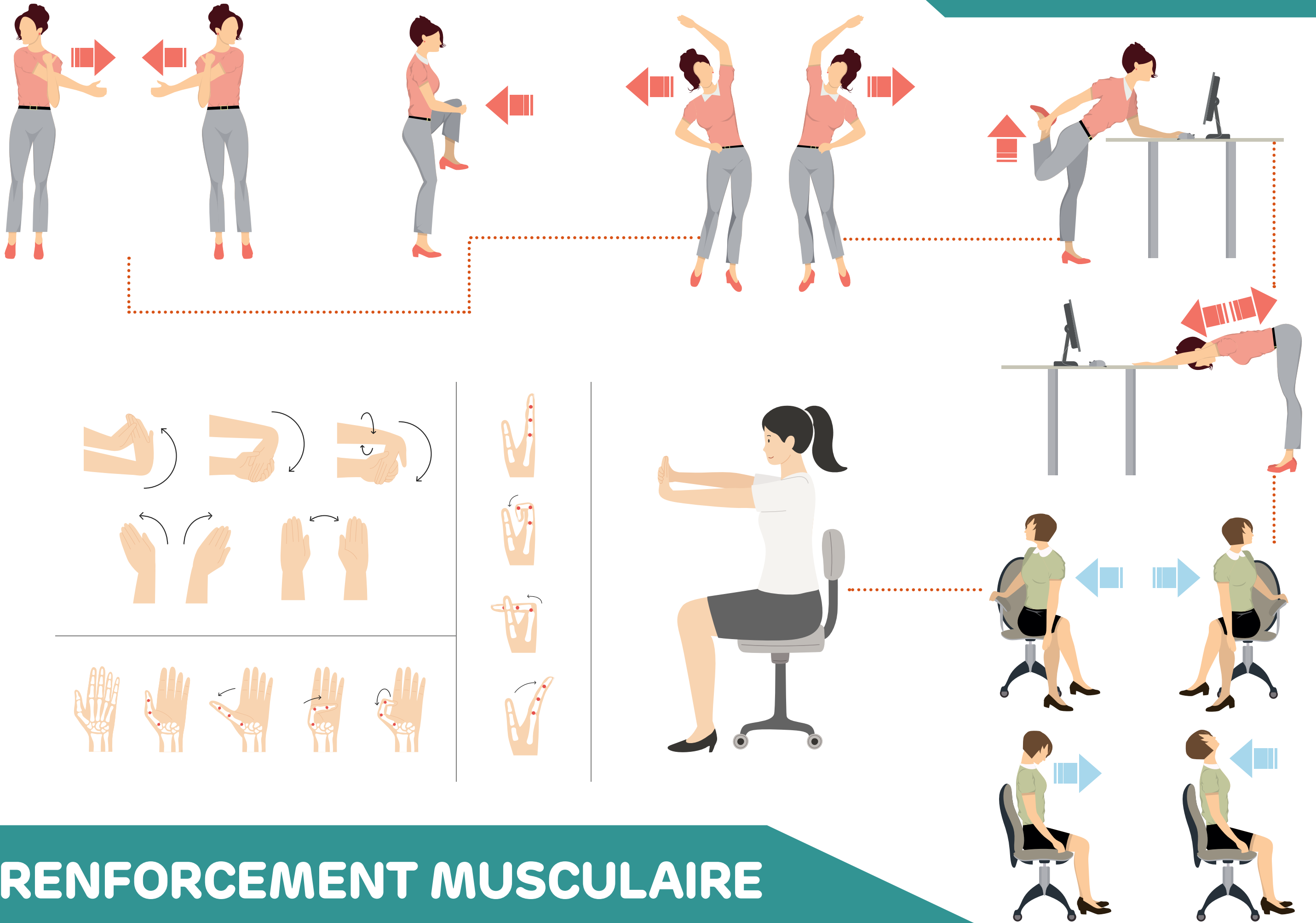


PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE SUR SON LIEU DE TRAVAIL

ÉTIREMENTS & RENFORCEMENT MUSCULAIRE

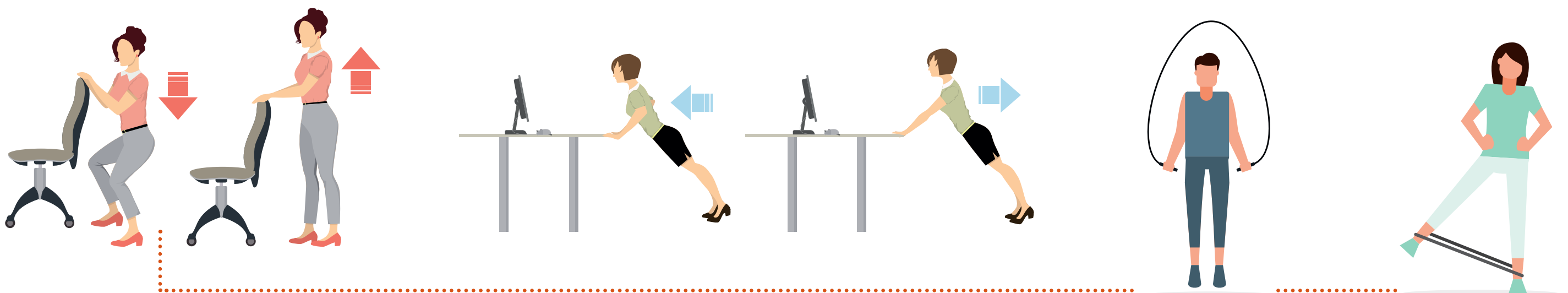
Plusieurs fois par jour vous pouvez réaliser les exercices suivants :

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

