

BINGO

DU MOUVEMENT

Bouger sur de la musique

Faire un petit jogging entre collègues

Se rendre au travail à pied ou en vélo

Prendre une marche sur l'heure du dîner

Essayer une nouvelle activité physique

Faire une séance d'étirement pendant la pause

Travailler debout (si possible)

Aller dîner dans un parc près du travail

Se rendre au travail à pied ou en vélo

Faire un petit jogging entre collègues

Se rendre au travail à pied ou en vélo

Jouer à un sport d'équipe avec ses collègues

GRATUIT

Faire une séance d'étirement pendant la pause

Faire un entraînement de musculation

Faire un petit jogging entre collègues

Prendre une marche sur l'heure du dîner

Bouger sur de la musique

Essayer une nouvelle activité physique

Travailler debout (si possible)

Faire un entraînement de musculation

Se rendre au travail à pied ou en vélo

Jouer à un sport d'équipe avec ses collègues

Aller dîner dans un parc près du travail

Faire une séance d'étirement pendant la pause

BOUGEZ POUR RELEVER LE DÉFI !