

# Bouger pour votre santé !

Et si vous faisiez le premier pas ?



## Bouger, c'est

- ✓ Moins de douleurs
- ✓ Plus d'énergie
- ✓ Une meilleure qualité de vie

Pour vous, si vous êtes



En ALD



En surpoids



Sédentaire

## Passez à l'action !

1. Demandez à votre médecin une ordonnance de sport
2. Contactez la CPTS pour être accompagné

