

BOUGER RÉDUIT LES SYMPTÔMES DU STRESS ET DE L'ANXIÉTÉ.



BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c'est la santé



BOUGER AMÉLIORE LA QUALITÉ DU SOMMEIL.



BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c'est la santé



BOUGER ACCROÎT LES CAPACITÉS DE CONCENTRATION ET D'ATTENTION.



BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c'est la santé



BOUGER PRÉVIENT LA DÉGÉNÉRESCENCE COGNITIVE.



BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c'est la santé



BOUGER VOUS NOURRIT D'ÉNERGIE.

BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org



BOUGER AIDE À PRÉSERVER SON AUTONOMIE.



BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org





BOUGER AIDE À MAINTENIR SA COORDINATION.

BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org



BOUGER AIDE AIDE À GARDER DE LA SOUPLESSE.

BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c'est la santé



BOUGER, C'EST INVESTIR DANS SA SANTÉ ET SON BIEN-ÊTRE.



BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org



BOUGER, C’EST VIVRE MIEUX.



BOUGER, C’EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c’est la santé



BOUGER, C’EST GAGNER EN SANTÉ.



BOUGER, C’EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c’est la santé



BOUGER AUJOURD'HUI, C'EST SE SENTIR MIEUX DEMAIN.



BOUGER, C'EST LA SANTÉ

Fédération québécoise
du loisir en institution

418 847-1744 | fqli.org

Bouger
c'est la santé