

# Trucs pour bouger au quotidien



**LIEU**  
Présentiel ou  
visioconférence



**DURÉE**  
60 minutes



**CONFÉRENCIER**  
Professionnel  
de la santé Olympé

Manque de temps pour faire de l'exercice? Pas attiré par le sport? Trop fatigué après le travail pour ce genre de chose? Pensez-y à deux fois parce que l'activité physique pourrait vous apporter bien plus que vous ne le croyez. Cette conférence vous permettra de passer à l'action sans tomber dans la désillusion.

## Voici les principaux thèmes abordés :

- Survol des bienfaits
- Recommandations santé
- Course à obstacles
- Comment gérer son horaire
- Découvrir les tendances
- Dénicher sa motivation

Ne le faites pas seulement pour la forme, mais pour être en forme !