

# 30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR



VÉLO



JARDINAGE



ESCALIERS



CHIEN



MÉNAGE



Saisir  
chaque  
occasion de  
bouger !

TRANSPORTS  
EN COMMUN



SPORT :  
GYMNASTIQUE,  
NATATION, COURSE...



TÉLÉPHONER  
DEBOUT



MARCHE



ENFANTS À  
L'ÉCOLE À PIED



Fédération  
Française de  
Cardiologie

Association régionale  
Nord-Pas-de-Calais



Région  
Hauts-de-France

[www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org](http://www.nord-pas-de-calais.fedecardio.org)  
[www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr](http://www.parcoursducoeurhautsdefrance.fr)