



# MOBILITÉ



Il n'y a pas d'âge pour faire du sport !  
Rester actif est essentiel pour se maintenir en bonne santé



## ACTIVITÉ PHYSIQUE CARDIO-RESPIRATOIRE

Chaque jour pensez à faire 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée (faible essoufflement) ou 15 minutes d'activité physique d'intensité élevée (essoufflement élevé).



Quelques idées : marche, natation, travaux ménagers, montée d'escaliers, jardinage...



## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pratiquez du renforcement musculaire au moins 2 fois dans la semaine.



Quelques idées : marche, gymnastique, vélo, jardinage...



## ÉQUILIBRE

Des activités sollicitant l'équilibre peuvent être intégrées à la vie courante et aux loisirs au moins 2 fois par semaine.



Quelques idées : vélo, danse, yoga, équilibre sur une jambe ou sur la pointe des pieds...



## ASSOUPPLISSEMENT

Pratiquez des exercices de souplesse pendant 10 minutes au moins 2 jours par semaine.



Quelques idées : yoga, étirements, travaux ménagers...

SI VOUS NE POUVEZ PAS FAIRE CE QUI EST RECOMMANDÉ, SOYEZ AUSSI ACTIF  
QUE VOS CAPACITÉS ET VOTRE ÉTAT VOUS LE PERMETTENT !