

CONFINÉS... BOUGEZ !



**30 MINUTES
D'ACTIVITÉ
PAR JOUR
A DOMICILE PERMET DE
RESTER EN FORME**

Face au Coronavirus, il existe des gestes simples pour préserver votre santé et celle de votre entourage :



Se laver les mains très régulièrement



Tousser ou éternuer dans son coude



Utiliser des mouchoirs à usage unique



Saluer sans se serrer la main, éviter les embrassades



Porter un masque quand on est malade