



**Vert  
Marine**

**CHU**  
ROUEN NORMANDIE



**PARLONS  
SANTÉ!**

Prévenir pour mieux vivre

# PAS BESOIN D'ÊTRE UN CHAMPION POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ !

BOUGER UN PEU, CHAQUE JOUR, C'EST ÇA LA VRAIE PERFORMANCE.

**30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR SUFFISENT À :**

- **PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES**
- **RALENTIR LEUR PROGRESSION**
- **AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE**

**VERT MARINE ET LE CHU DE ROUEN**  
S'ENGAGENT POUR FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
UN RÉFLEXE SANTÉ AU QUOTIDIEN.



**Vert  
Marine**

**CHU**  
ROUEN NORMANDIE



**PARLONS  
SANTÉ!**

Prévenir pour mieux vivre

# PAS BESOIN D'ÊTRE UN CHAMPION POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ!

BOUGER UN PEU, CHAQUE JOUR, C'EST ÇA LA VRAIE PERFORMANCE.

**30 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR SUFFISENT À :**

- **PRÉVENIR LES MALADIES CHRONIQUES**
- **RALENTIR LEUR PROGRESSION**
- **AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE**

**VERT MARINE ET LE CHU DE ROUEN  
S'ENGAGENT POUR FAIRE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE  
UN RÉFLEXE SANTÉ AU QUOTIDIEN.**