

À go, je bouge, c'est *poumon* bien !

Faites équipe avec les inhalothérapeutes
et relevez le défi des Cubes énergie du Grand défi Pierre Lavoie !

Invitation

Sous le thème «À go, je bouge, c'est *poumon* bien!», relevez le défi des Cubes énergie du Grand défi Pierre Lavoie (GDPL) avec les inhalothérapeutes.

Qu'est-ce que le défi des Cubes énergie ?

Le défi des Cubes énergie a pour but de faire bouger le plus grand nombre de gens, de tous âges et de tous les milieux, en faisant la promotion de saines habitudes de vie.

Quand ?

Du 1^{er} au 28 mai 2017

Comment ?

Faites équipe avec les inhalothérapeutes et additionnez vos minutes d'activité physique.

- Les activités peuvent être faites en groupe ou individuellement, au centre ou à la maison.
- Chaque période de 15 minutes d'activité physique continue rapportera 1 cube énergie à l'équipe.

15 minutes d'activité physique = 1 cube énergie



Vous souhaitez en savoir davantage ou vous inscrire ? Parlez-en à votre inhalothérapeute.

