



BOUGER AUTREMENT

Bouger autrement, c'est sortir de sa routine et essayer d'autres façons d'être actif. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire à des cours ou des activités organisées pour conserver sa motivation. De plus en plus d'outils et d'applications donnent un accès simple, rapide et gratuit à des ressources touchant l'exercice.

ESSAYEZ L'UNE DE NOS SUGGESTIONS D'APPLICATIONS MOBILES !



NIKE TRAINING
CLUB



YOGA AU
QUOTIDIEN



7 MINUTE
WORKOUT



MY FITNESS
PAL



GESTIONNAIRE DE LA
SANTÉ



RUNKEEPER
COURSE



MAP MY DOG
WALK



ENDOMONDO



PODOMÈTRE
COMPTEUR DE PAS

UN PAS À LA FOIS

Deux des ingrédients clés pour bouger plus sont : le plaisir et l'approche par petits pas. Essayez de combiner des 5 ou 10 minutes de plusieurs activités agréables puis, augmentez selon votre progression.

Pour d'autres idées sur le sujet, consultez la [page Web Branchés santé](#).

*Certaines applications sont en anglais. Consultez votre médecin ou un kinésologue pour une approche personnalisée à votre condition physique et à vos besoins de santé.