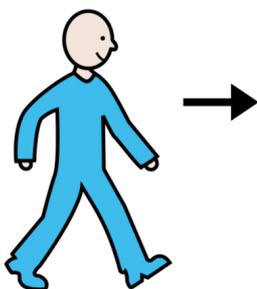


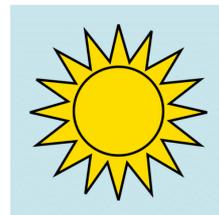


Ca fait du bien de bouger !
Je vous conseille la Marche
et la Gymnastique

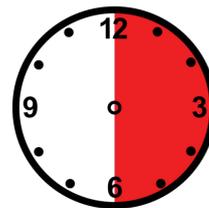
Marcher



Je peux marcher quand il fait beau



Je marche pendant 30 minutes



Je vais faire mes courses en marchant



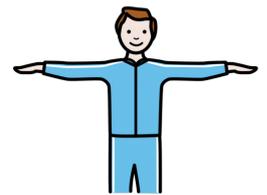
Je peux me promener



GYMNASTIQUE



Je peux bouger les bras



Je peux bouger tout mon corps



La gymnastique me fait du bien au corps



La gymnastique me fait du bien à la tête



Je ne sais pas quel mouvement faire ?



Je vais sur **POWERPID.FR**

