

# À VOS MARQUES, PRÊTS, CHILLEZ\*

*Le réconfort, c'est mieux  
après l'effort !*

\*CHILLEZ : DÉTENDEZ-VOUS

JEU,  
SIESTE  
& MATCH

BOUGER, C'EST SIMPLE, ACCESSIBLE ET BON POUR TA SANTÉ

 @pourmasante\_



**ars**  
Agence Régionale de Santé  
Bretagne