

# ON GARDE



# LE CONTACT

## SOLIDARITÉ



### SPÉCIAL COVID-19



#### **DU SPORT A LA MAISON :**

L'organisme Prévention Retraite Ile-de-France reste à vos côtés durant cette période de confinement et vous propose de bouger au quotidien, avec 10 exercices simples à pratiquer à la maison (voir dépliant ci-dessous).

Lien : <http://prif.fr/wp-content/uploads/Prif-depliant-bouger-au-quotidien.pdf>

