



UN PAS EN AVANT *pour améliorer la* SANTÉ OSSEUSE

Un pas en avant pour des os plus solides!

Cherchez à faire au moins 30 à 40 minutes d'exercice,
3 à 4 fois par semaine, avec un
programme d'exercices de musculation et de résistance.



Rendez vous sur:
www.worldosteoporosisday.org

Journée Mondiale de l'Ostéoporose
20 octobre

