

# RESTEZ EN FORME, PRENEZ LES MARCHES!

POURQUOI? →



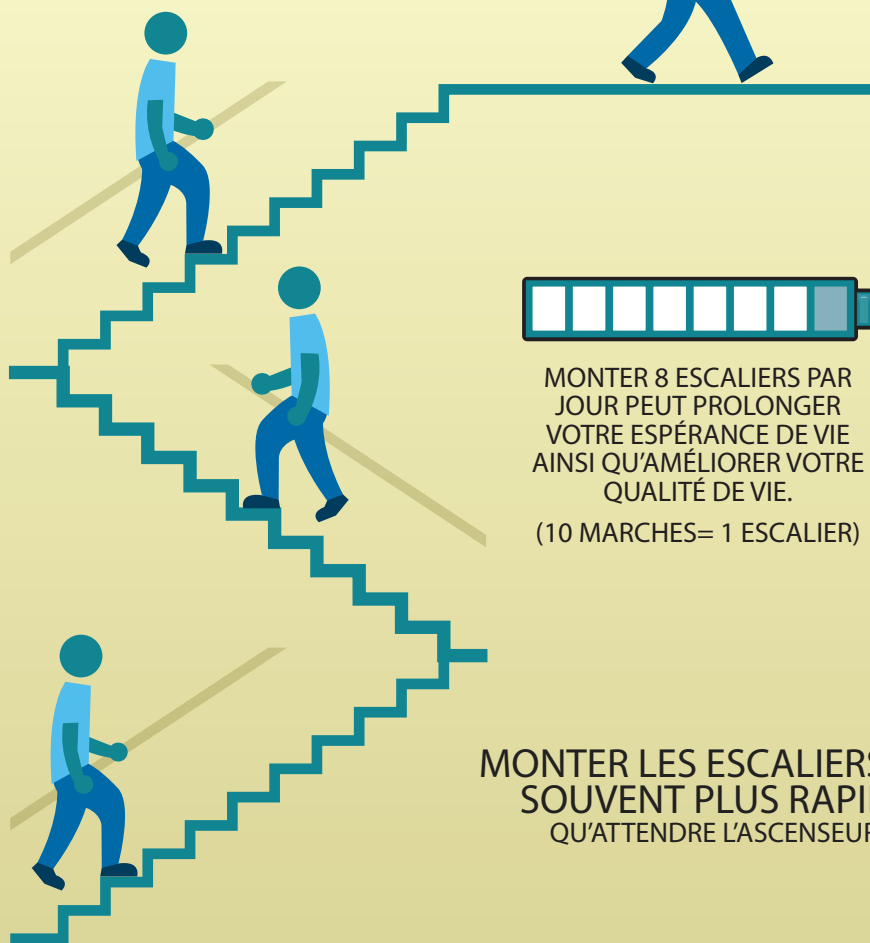
→ AMÉLIORE VOTRE SANTÉ EN GÉNÉRALE!



15 MINUTES D'ESCALIERS



EST ÉQUIVALENT À 30 MINUTES DE COURSE!



MONTER 8 ESCALIERS PAR JOUR PEUT PROLONGER VOTRE ESPÉRANCE DE VIE AINSI QU'AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE.  
(10 MARCHES= 1 ESCALIER)



MONTER LES ESCALIERS EST SOUVENT PLUS RAPIDE QU'ATTENDRE L'ASCENSEUR.