

📣 ALERTE MUSCLES EN DORMANCE !

Ce matin à l'Association Thierry ALBOUY



L'ÉVEIL MUSCULAIRE A DÉBARQUÉ !



Parce qu'il n'est jamais trop tôt pour réveiller ce genou qui grince et ce dos qui fait des bruits de vieille porte...

Tous les matins, on bouge !

(DouceMENT hein, on n'est pas à l'armée et on ne cherche pas à devenir un athlète)



Au programme :

Des étirements doux (pas besoin de toucher vos orteils, sauf si vous êtes vraiment motivé)

Une meilleure souplesse (au moins pour attraper la télécommande sans gémir)

Moins de courbatures... plus tard, promis !

Et surtout, des rires, de la bonne humeur et des muscles qui disent enfin : « merci ! » au lieu de : « aïe ! ».



👉 Pourquoi le faire ?

Parce qu'après il sera trop tard pour dire : « j'aurais dû »

Parce que bouger ensemble, c'est plus rigolo que de râler tout seul

Et parce que ça fait du bien (même si ça pique un peu au début)

- 📍 Lieu : Dans tous les Ateliers ou en arrivant sur chantier
- 🕒 Heure : Avant le début du travail et après le petit-déjeuner
- 👕 Tenue : Détente totale – (même votre jogging des années 90 est accepté).

**Donc dès à présent, réveillez votre corps avec nous...
avant qu'il ne se rendorme sur la chaise ! 😊**