

# Comment faire du bridge une activité physique efficace pour la santé ?

## *LES MAUVAIS EXEMPLES*

*Se garer près de la porte du club, recevoir chez soi, être « SUD » toute la journée ne sont pas des sources de mouvements !!!*

## *LES BONS EXEMPLES*

*Mais sortir de chez soi, préparer une collation, faire le tour des tables pour rencontrer ses amis permet de bouger et de lutter contre les méfaits de la sédentarité.*