



Nouvelle année, nouveaux exercices!

En toute simplicité – on vise une pratique quotidienne!

Bonne année! Alors que 2026 en est à ses premiers balbutiements, c'est le moment parfait pour souffler un vent de renouveau sur votre routine et mettre votre bien-être à la une. Et ça, ça commence par un mouvement quotidien.

La bonne nouvelle? Vous n'avez pas à tout chambouler votre style de vie! Commencez doucement, et visez une période d'activité intentionnelle de seulement 10 minutes par jour. Que ce soit une marche, des étirements légers, ou un court entraînement maison, l'objectif est de bouger avec intention.

Pourquoi y aller doucement?

- Facile à respecter
- Développe la confiance et la constance
- Stimule l'énergie, l'humeur, et la concentration
- Établit les bases pour en faire une habitude durable

Des moyens simples et faciles de bouger :

- Faire une marche avant ou après le travail
- S'étirer au réveil
- Faire une séance de musculation rapide
- Danser au rythme de votre chanson favorite (oui, ça compte!)
- Participer à une séance de cours en groupe ou sauter sur un tapis roulant

La constance a plus d'importance que l'intensité. Seulement 10 minutes par jour et vous aurez bougé pendant plus de cinq heures en un mois! Un petit engagement quotidien peut mener à un réel progrès et, dans le temps, vous aider à renforcer vos muscles, augmenter votre concentration, et stimuler votre énergie.

Que ce soit une nouvelle habitude, ou que vous vous y remettiez, souvenez-vous : chaque pas compte. Le secret est de commencer – et continuer!

Faisons que 2026 soit une année de force, de mouvement, et de propulsion! Vous pouvez y arriver!

GoodLife FITNESS



Cliquez ici
pour obtenir un laissez-
passer de 3 visite.

Adhérez à votre programme
corporatif GoodLife!
[Cliquez ici](#)

