

Plusieurs initiatives sont prises pour encourager les entreprises de la région à bouger. Des ressources, des outils, des idées et du financement vous sont proposés par Kino-Québec sur l'implantation de mesures d'activités physique au travail.

## ➤ OBJECTIFS

- Attraction et rétention de personnel
- Productivité
- Gestion du stress
- Esprit d'équipe
- Diminution de l'absentéisme

L'activité physique vous permet d'optimiser le bien-être de vos employés tout en stimulant la croissance de votre entreprise. Tout le monde y gagne !



**60 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE MODÉRÉ PAR JOUR RECOMMANDÉ**



**40% DES EMPLOIS AU QUÉBEC SONT SÉDENTAIRES**