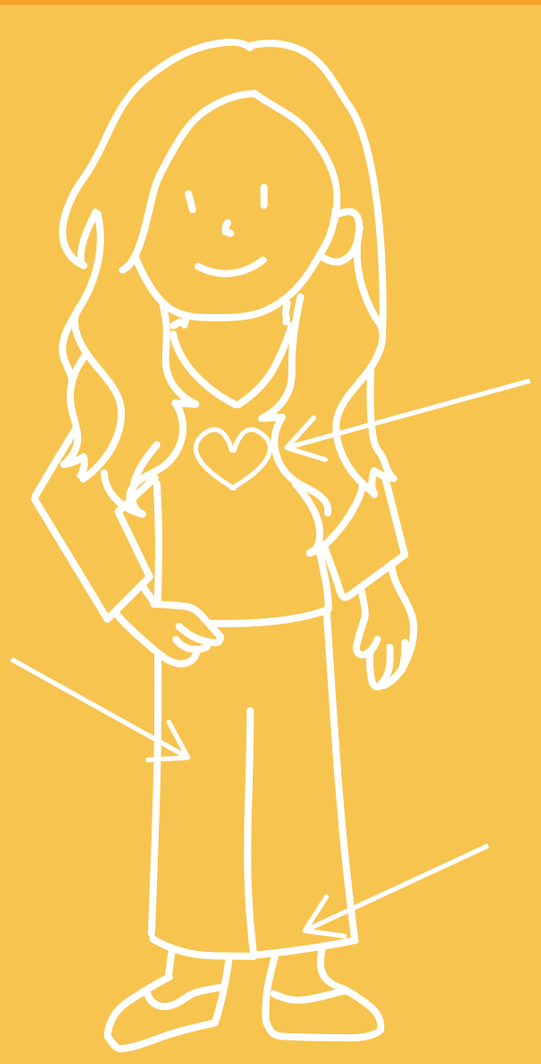
Les escaliers, vos alliés santé au quotidien



Monter et descendre les escaliers vous permet de solliciter les muscles des **mollets**, des quadriceps, des fessiers, contribue à renforcer les os et prévenir les maladies cardiovasculaires.

Adoptez les escaliers pour une meilleure santé au quotidien.
C'est une habitude quotidienne facile à mettre en œuvre.

Bénéfices

Améliore la coordination,
l'équilibre, l'endurance,
la capacité cardiaque.

QVCT