

AG Insurance Employees, SUPPORTERS of a HEALTHY LIFESTYLE



**7 TOURS
DU MONDE !**



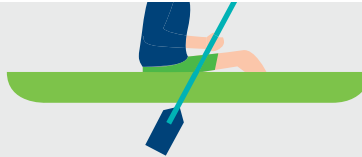
..... 276.757 kilomètres
en sept semaines pour SOS Villages d'Enfants



208.497 km
course / marche



64.778 km
vélo

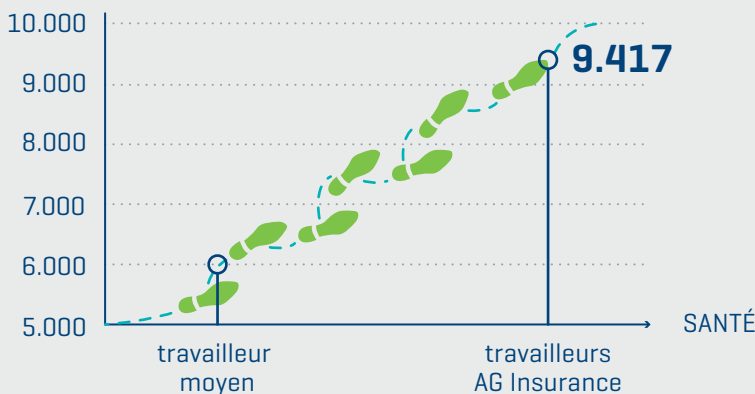
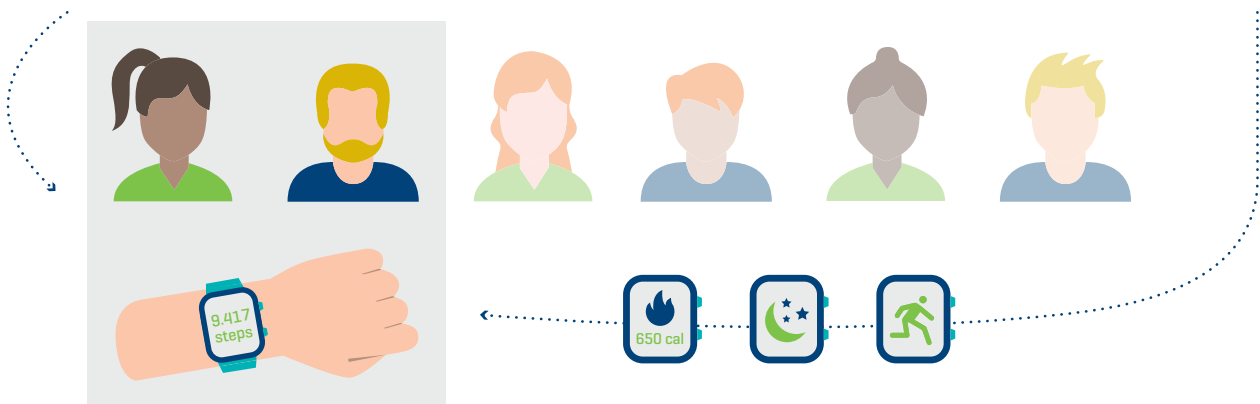


538 km
aviron



2.944 km
autres sports

1 COLLABORATEUR SUR 3 AMÉLIORE SA CONDITION PHYSIQUE VIA LA SMARTWATCH



NORME : 10.000 / jour



Une norme scientifique reconnue pour l'amélioration de la santé. Un travailleur moyen réalise 6.000 pas / jour.
[SOURCE : KU LEUVEN]

Indice international [TUDOR-LOCKE & BASSETT, 2004]

- < 5.000: sédentaire
- 5.000 - 7.499: peu actif
- 7.500 - 9.999: assez actif
- 10.000 - 12.499: actif
- > 12.500: très actif

