

# VOUS AVEZ 70 ANS OU PLUS ?

VOUS SOUHAITEZ AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE ?

SUIVEZ CES ÉTAPES



CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN



FAITES L'ÉVALUATION VIVIFRAIL ET OBTENEZ VOTRE PASSEPORT



RÉALISEZ LE PROGRAMME D'EXERCICE



AMÉLIOREZ VOTRE CAPACITÉ FONCTIONNELLE

OBTENEZ VOTRE PASSEPORT !  
ET SUIVEZ LE PROGRAMME D'EXERCICE

