

DÉFI-SANTÉ DE LA SEMAINE

Chaque semaine, je m'engage à pratiquer au moins deux heures et demie d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Cela m'aidera à gérer mon stress, à contrôler mon anxiété, à améliorer mon humeur et, si pratiquée dehors, à apprécier les couleurs d'automne!



UNIVERSITÉ DE MONCTON
CAMPUS DE MONCTON

Service de santé et psychologie

