

Polyartréottrons 2022

Rejoignez le “Mouvement”!

Sur votre lieu de travail ou à votre domicile, sans contrainte d'horaire et de lieu, mobilisez-vous pour soutenir la recherche et les actions contre la polyarthrite rhumatoïde.

6 & 7
octobre

**Challenge Entreprises
et Services de rhumatologie**

8 & 9
octobre

**Journées
pour tous**

COURSE

- Footing (Outdoor/Indoor)
- Vélo
 - VTT, Route, ballade,
 - Vélo d'appartement
- Marche

**1 Km
= 1 €**

CÉRÉBRAL

- Dictée
- QCM
- Énigmes

**1 Dictée
= 1€
QCM = 50cts
Énigme
= 20cts**

FITNESS

- Abdos
- Steps
- Squats
- Pompes...

**20
répétitions
d'exercice
= 1 €**

DÉFIS COLLECTIFS

portés par
les Délégations

**Mêmes
barèmes
que pour
les autres
activités !**

ENFANTS

1 dessin = 20 cts