

Défi 30 jours *pour des Fêtes actives!*



Nom : _____

Semaine 3	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Défi réalisé!
Défi	29 décembre 15 VISITEZ UN MUSÉE!	30 décembre 16 DANSEZ UN RIGODON AVEC LA BALAYEUSE!	31 décembre 17 FAITES UN CONCOURS DE LA PLUS BELLE PHOTO DE PAYSAGE!	Bonne Année! 18 FAITES QUELQUES EXERCICES EN VOUS LEVANT (ROUTINE)	2 janvier 19 FAITES QUELQUES ÉTIREMENTS AU BUREAU! (ROUTINE)	3 janvier 20 PROFITEZ D'UNE SORTIE DE SKI DE FOND!	4 janvier 21 PLANIFIEZ UNE CHASSE AU TRÉSOR!	Cochez combien de jour vous avez réalisé votre défi
Activité physique ☐ = 10 min Cochez vos blocs de 10 min d'exercice (visez 30 min/jour)	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	/7
Nombre de pas Visez à faire 10 000 pas/jour (ou à vous améliorer de 500 pas/jour)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____	/7
Je suis fier de - J'ai marché sur l'heure du lunch - J'ai utilisé les escaliers - j'ai fait des étirements								