

Défi 30 jours *pour des Fêtes actives!*

Nom : _____

Semaine 4	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Défi réalisé!
Défi Activité physique <input type="checkbox"/> = 10 min Cochez vos blocs de 10 min d'exercice (visez 30 min/jour)	5 janvier 22 BUVEZ DE L'EAU À CHAQUE FOIS QUE LE TÉLÉPHONE SONNE!	6 janvier 23 DÉBARQUEZ UN ARRÊT D'AUTOBUS PLUS TÔT!	7 janvier 24 MARCHEZ AU SON DE VOTRE MUSIQUE OU LIVRE AUDIO PRÉFÉRÉ!	8 janvier 25 PLACEZ VOTRE ORDINATEUR PORTABLE SUR LE TAPIS ROULANT!	9 janvier 26 FAITES VOTRE ENTRAÎNEMENT DANS L'ESCALIER! (CIRCUIT)	10 janvier 27 ALLEZ PATINER OU GLISSER EN FAMILLE!	11 janvier 28 ESSAYEZ UN NOUVEAU SPORT!	Cochez combien de jour vous avez réalisé votre défi
	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	/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								