

# Défi 30 jours *pour des Fêtes actives!*

Nom : \_\_\_\_\_

Semaine 5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Défi réalisé!
<b>Défi</b>	12 janvier <b>29</b> ÉVITEZ LA VOITURE POUR TOUTE LA JOURNÉE!	13 janvier <b>30</b> AJOUTEZ DE L'INTENSITÉ À VOTRE RANDONNÉE!	<b>Bravo</b> Vous avez relevé le Défi 30 jours!	Demeurez actifs! Profitez de la semaine d'essais avec HopLaVie <a href="http://www.hoplavie.net">www.hoplavie.net</a>				Cochez combien de jour vous avez réalisé votre défi
<b>Activité physique</b> ☐ = 10 min Cochez vos blocs de 10 min d'exercice (visez 30 min/jour)	☐☐☐☐ ☐☐☐☐	☐☐☐☐ ☐☐☐☐						/2
<b>Nombre de pas</b> Visez à faire 10 000 pas/jour (ou à vous améliorer de 500 pas/jour)	_____	_____						/2
<b>Je suis fier de</b> - J'ai marché sur l'heure du lunch - J'ai utilisé les escaliers - j'ai fait des étirements								