

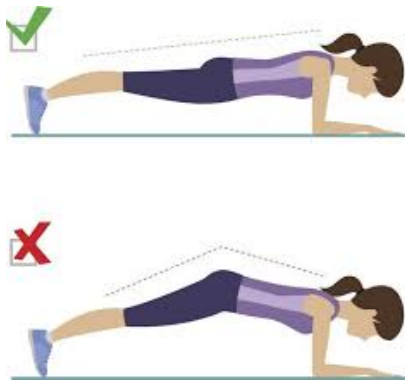


# RELEVEZ LE DÉFI

# N°8

Gainage		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 x 30 secondes	2 x 45 secondes	1 x 1minutes 30

Alignement à respecter



A renouveler sans modération (indiquez sur le carnet de bord le niveau et le nombre de réalisation dans la journée)

 <b>OBJECTIF 5</b>	 <b>OBJECTIF 30</b>	 <b>OBJECTIF Équilibre</b>
 <b>OBJECTIF 5</b>   Manger au moins 5 portions de fruits et légumes par jour	 <b>OBJECTIF 30</b>   Bouger au moins 30 minutes par jour	 <b>OBJECTIF Équilibre</b>   Prendre au moins une pause par jour