



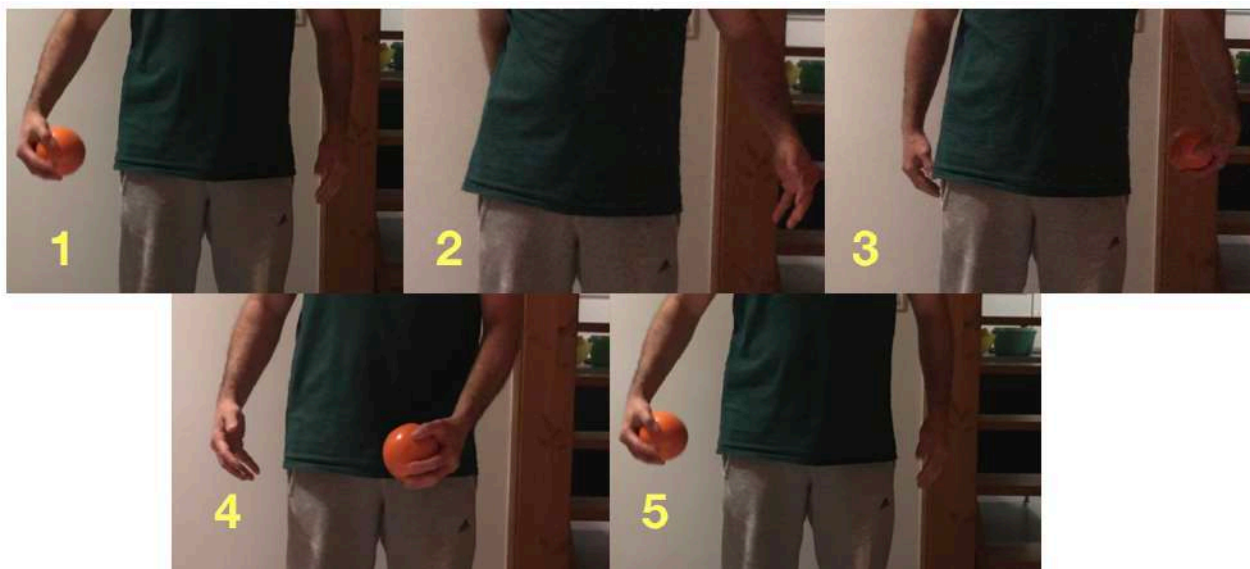
RELEVEZ LE DÉFI

N°4

Jeudi 19 mars

Temps mis pour effectuer 50 tours de la taille avec une balle		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
+ de 50 secondes	Entre 30 et 50 secondes	Moins de 30 secondes

Si vous n'avez pas de balles de tennis à disposition, l'utilisation d'une paire de chaussette en boule est recevable. Une balle lestée comme sur l'image facilite le défi mais risque de causer plus de casse autour.



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