



RELEVEZ LE DÉFI

N°3

Mercredi 18 mars

Lancers consécutifs au plafond rattrapés		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
25	50	100

Si vous n'avez pas de balles de tennis à disposition, l'utilisation d'une paire de chaussette en boule est recevable. Si la balle tombe au sol, le compteur tombe à 0.




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