



RELEVEZ LE DÉFI

N°1

Lundi 16 mars

Enfiler et enlever complètement un t-shirt le plus de fois possible en une minute		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
15 fois	20 fois	25 fois

Utilisez de préférence un vieux t-shirt ample qui ne risque rien au niveau des coutures...
 (Le temps gagné dans les vestiaires sera non négligeable)




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