

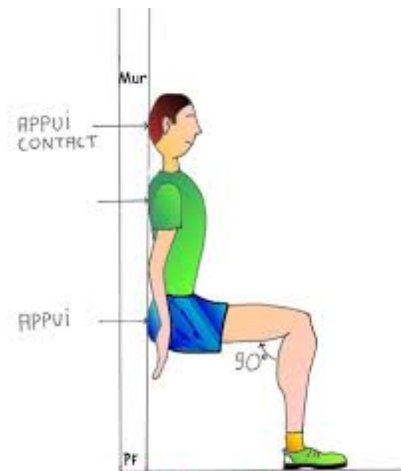


RELEVEZ LE DÉFI

N°2

Mardi 17 mars

Réaliser la chaise		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3x30 secondes	2x45 secondes	1minutes 30




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