



RELEVEZ LE DÉFI

N°5

Vendredi 20 mars

Équilibre fessier / Restez immobile		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
3 x 30 secondes	2 x 45 secondes	1 X 1minutes30

Si l'exercice est trop facile, tendez les bras aux oreilles / Si l'exercice est trop difficile, fléchissez les jambes
 Une fois l'équilibre trouvé, ne plus bouger.



Jamais les mains derrière la nuque

PROPOSEZ VOTRE DÉFI PAR MESSAGE À VOTRE ENSEIGNANT, PEUT-ÊTRE
 SERA-T-IL RETENU!



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