

Tes défis pendant le mois de DÉCEMBRE



**Jouer dehors
pendant 20 minutes**



**Lance –attrape croisé, en simultané
30 fois réussis**



**Redressements-assis
15 fois –2 séries**



**L'escaladeur au sol
10 fois, 2 séries**



**L'arbre de Noël
posture de yoga
maintenir 20 secondes
2 fois**



Quel défi préfères-tu?

Pourquoi?