

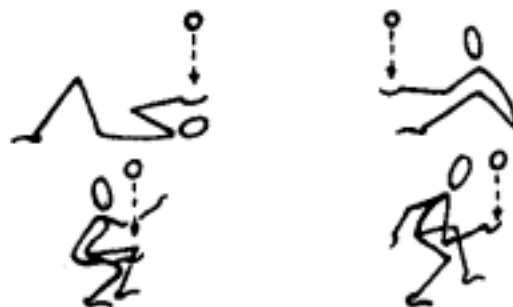
Tes défis pendant le mois de MARS



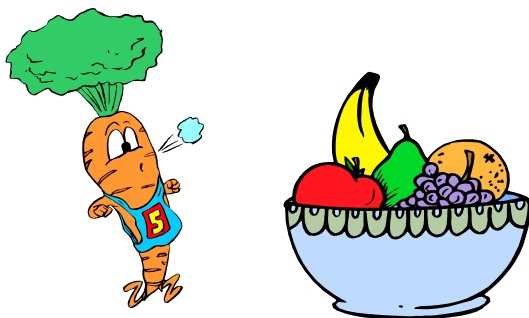
Faire une activité physique à l'extérieur pendant au moins 20 minutes



Acrobatie avec une balle mousse : manipuler la balle dans différentes positions (réussir au moins 30 attrapés)



Manger au moins 2 fruits ou 2 légumes dans la journée



Abdo assis sur le bout d'un banc ou d'une chaise, mains en appui de chaque côté, flexion-extension des jambes 12 fois, 3 séries



Un défi à ton choix : écrire dans le nuage ce que tu as fait comme défi cette journée-là

Exemples :

Question du mois

Quel est ton truc pour penser à manger des fruits et des légumes à chaque jour?
