

Tes défis pendant le mois d'OCTOBRE



Jogging dehors
Au moins 2minutes, 2 fois
avec 1 minute de repos



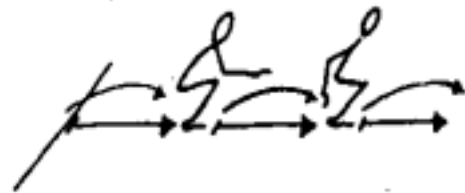
Lance, lance
attrape, attrape
(30 fois réussis)



La chaise
20 secondes, 2 fois



Sauts de géants à 2 pieds
(10 sauts, aller-retour)



Appui bras tendus sur les sièges de 2
chaises (10 secondes, 2 fois)
(10 secondes, 2 fois)



Question du mois

Quel est ton truc pour penser à
faire tes défis à chaque semaine?
