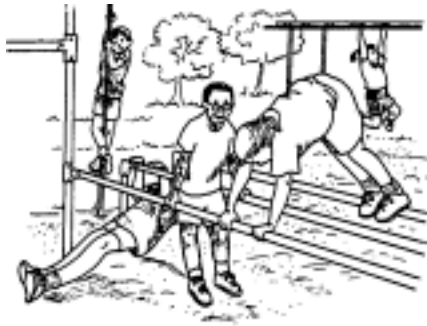


Tes défis pendant le mois de SEPTEMBRE



**Jouer dehors
pendant 20 minutes**



**Faire 1 bond au sol
et attraper à 2 mains
(3 séries de 10)**



**Faire des sauts de grenouille
(10 sauts, 2 séries)**



**Bicyclette sur le dos
(20 secondes, 2 fois)**



**Posture faciale
(10 secondes, 2 fois)**



Question du mois

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