



RELÈVE LE DÉFI

N° 01

Date : Lundi 6 avril

Enfiler et enlever complètement un t-shirt le plus de fois possible en une minute		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5 fois	10 fois	15 fois

Utilisez de préférence un vieux t-shirt ample qui ne risque rien au niveau des coutures... (Le temps gagné dans les vestiaires sera non négligeable)

ASTUCE!!

Mettez sous votre T-shirt un débardeur ou une brassière pour être plus à l'aise!



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