

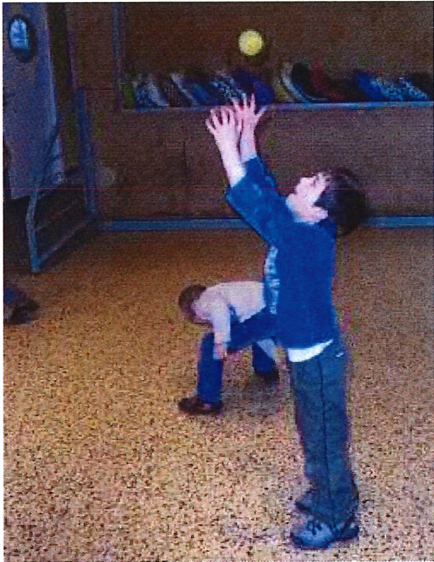
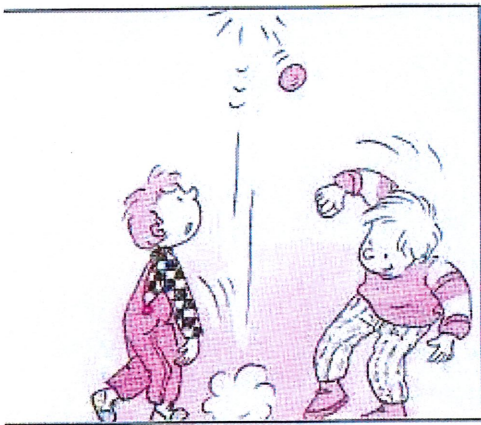


RELÈVE LE DÉFI

N° 03
Date : Jeudi 9 avril

Lancers consécutifs au plafond rattrapés		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
5	15	30

Si vous n'avez pas de balles de tennis à disposition, l'utilisation d'une paire de chaussettes en boule est recevable. Si la balle tombe au sol, le compteur tombe à zéro.




OBJECTIF 5



OBJECTIF 30



OBJECTIF Équilibre



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