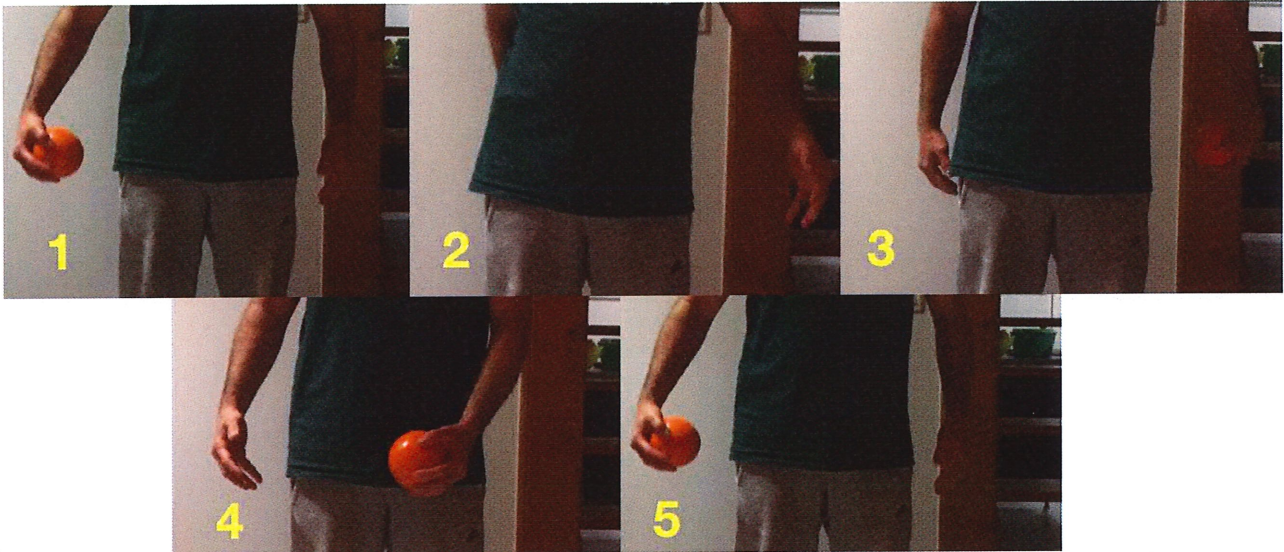


# RELÈVE LE DÉFI

N° 04  
Date : Vendredi 10 avril

Temps mis pour effectuer 30 tours de la taille avec une balle		
Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
+ de 50 secondes	Entre 30 et 50 secondes	- de 30 secondes

Si vous n'avez pas de balles de tennis à disposition, l'utilisation d'une paire de chaussette en boule est recevable. Une balle lestée comme sur l'image facilite le défi mais risque de causer plus de dégâts en cas de perte de balle...




**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