

BINGO

DU MOUVEMENT

Bouger sur de la musique

Essayer une nouvelle activité physique

Jouer à un sport d'équipe

Faire une sortie à vélo

Faire de l'activité physique en costume funky

Faire une séance d'étirement

Nager quelques longueurs

Faire de l'activité physique avec un ballon

Aller se promener/jouer dans un parc

Faire un petit jogging

Prendre une marche en forêt

Apprendre une petite chorégraphie de danse

GRATUIT

Faire un entraînement de musculation

Bouger en famille ou entre ami.e.s

Faire un petit jogging

Prendre une marche

Faire une sortie à vélo

Essayer une nouvelle activité physique

Bouger sur de la musique

Aller se promener/jouer dans un parc

Jouer à un sport d'équipe

Bouger en famille ou entre ami.e.s

Prendre une marche en forêt

Faire une séance d'étirement

BOUGEZ POUR RELEVER LE DÉFI !