

# 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 !**