

BINGO

DU MOUVEMENT

Bouger sur de la musique

Essayer une nouvelle activité physique / un nouveau sport

Jouer à un sport d'équipe

Prendre une marche

Faire de l'activité physique en costume funky

Faire une séance d'étirement

Jouer à la corde à danser

Jouer à un jeu en utilisant un ballon

Apprendre une petite chorégraphie de danse

Aller se promener/jouer dans un parc

Prendre une marche

Jouer à roche-papier-ciseaux géant

GRATUIT

Faire une séance d'étirement

Apprendre une petite chorégraphie de danse

Jouer à un jeu en utilisant un ballon

Prendre une marche

Bouger sur de la musique

Essayer une nouvelle activité physique / un nouveau sport

Jouer à la corde à danser

Aller se promener/jouer dans un parc

Faire un petit jogging avec ses collègues de classe

Jouer à roche-papier-ciseaux géant

Jouer à un sport d'équipe

Faire une séance d'étirement

BOUGEZ POUR RELEVER LE DÉFI !