RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°18

Jeudi 2 avril 2020

Bras devant – Bras derrière
Pas de différenciations de niveaux
Essai sans te faire mal. Garde les doigts collés. Essai de passer tes bras de devant à derrière en passant ton corps dedans.

Préparation :

- Ne va pas plus loin que la limite de tes articulations.
- Veille à ce que l'espace soit suffisant

Réussi ???

Tu peux essayer le défi plusieurs fois !

PROPOSEZ VOTRE DEFI PAR MESSAGE A VOTRE ENSEIGNANT (PEUT-ETRE SERA-T-IL RETENU)

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