



RELEVEZ LE DÉFI

N'hésitez pas à défier votre famille !!

N°38

Vendredi 8 mai 2020

Équilibre Hip-Hop : « Baby freeze ou scorpion »

Niveau 1	Niveau 2	Niveau 3
Tenir 3 secondes ou moins	Tenir 4 à 8 secondes	Tenir plus de 9 secondes



Images tirées du site les loisirs artistiques (ma photographe n'était pas là)

Préparation :

- Bloque ton coude contre ton corps.
- Rien de particulier, prépare-toi à gagner ton corps !

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