

sortir et être active

# DÉFI D'AVRIL

<b>JOUR 1</b>	<b>JOUR 2</b>	<b>JOUR 3</b>	<b>JOUR 4</b>	<b>JOUR 5</b>
Prends une marche ou fais un jogging de 10 minutes	Fais 10 minutes d'étirement	Mange ton lunch à l'extérieur	Nettoie ton terrain	Fais ton entraînement à l'extérieur
<b>JOUR 6</b>	<b>JOUR 7</b>	<b>JOUR 8</b>	<b>JOUR 9</b>	<b>JOUR 10</b>
Fais voler un cerf-volant ou fais du vélo	Regarde le coucher du soleil et fais des squats	Prends une marche ou fais un jogging de 15 minutes	Pratique la respiration profonde	Promène-toi et prends des photos de la nature
<b>JOUR 11</b>	<b>JOUR 12</b>	<b>JOUR 13</b>	<b>JOUR 14</b>	<b>JOUR 15</b>
Fais du jardinage	Passes 20 minutes au soleil	Marche pieds nus sur le gazon pendant 10 minutes.	Marche pendant 30 minutes dans un parc	Joue à un sport ou dessine avec une craie
<b>JOUR 16</b>	<b>JOUR 17</b>	<b>JOUR 18</b>	<b>JOUR 19</b>	<b>JOUR 20</b>
Ramasse les déchets autour du bloc	Fais 50 fentes de marche à l'extérieur	Lis un livre sur la pelouse	Prends une marche avec ton chien ou joue avec tes enfants	Visite une réserve faunique à proximité
<b>JOUR 21</b>	<b>JOUR 22</b>	<b>JOUR 23</b>	<b>JOUR 24</b>	<b>JOUR 25</b>
Prends une marche ou fais un jogging de 20 minutes	Joue au tennis, à la tag ou à cache-cache	Plante des fleurs ou des arbustes	Lave n'importe quoi	Marche pieds nus sur le gazon pendant 15 minutes.
<b>JOUR 26</b>	<b>JOUR 27</b>	<b>JOUR 28</b>	<b>JOUR 29</b>	<b>JOUR 30</b>
Fais ton entraînement à l'extérieur	Fais 15 minutes d'étirement	Promène-toi en famille dans un magasin	Observe les nuages ou observe les étoiles	Passes une heure dehors à faire ce que tu veux !