Dé de l'activité physique

Le flamant rose...

Teste ton équilibre en position debout, lève la jambe droite et reste en appui sur ta jambe gauche pendant 10 sec.
Ensuite, change de jambe.

Effectue cet exercice pendant 5 minutes.

30 minutes de marche rapide par jour !

30

Voici la recommandation officielle :
Pratique l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour, au minimum 5 fois par semaine pour les adultes.

Une montée !

Prends les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator.

Respire !

Quand tu prends le bus, descends un arrêt avant ton arrêt habituel et profites-en pour marcher jusqu'à chez toi, admire le paysage et change-toi les idées en respirant un bon coup.

Vers de nouveaux horizons !

Cette semaine, fais une activité que tu n'as pas l'habitude de pratiquer.

La piscine, l'aquabiking ou une petite balade à vélo ?

Joker !

Relance le dé pour choisir parmi les 5 activités ou choisis l'activité que tu préfères.

Interreg France (Channel Manche) England ASPIRE European Regional Development Fund
santé bien-être opportunités ASPIRE
Vif Vivons en forme

Side 1
Interreg
France (Channel Manche) England
ASPIRE
Side 2
Side 3
30
Side 4
Side 6
Side 5
Interreg
France (Channel Manche) England
ASPIRE
30