

AMASSEZ  BOUGEZ

POUR LA CAUSE

CALENDRIER DES ACTIVITÉS

DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENREDI	SAMEDI
Faire l'entretien de votre terrain	Prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur		Faire des étirements devant l'ordinateur			Nettoyer votre réfrigérateur
	Cuisiner	Travailler à l'ordinateur debout		Prendre les escaliers au lieu de l'escalier roulant	Se déplacer à vélo plutôt qu'en voiture	Pratiquer l'autocueillette de fruits
Faire de la corde à danser	Faire du yoga		Marcher pendant l'heure du dîner		Passer l'aspirateur	Danser
Magasiner		Nettoyer vos fenêtres		Jouer au baseball en équipe		Faire un tri de vos vêtements
Organiser des jeux au parc en équipe		Jouer au bowling en équipe			Aller à un cours de Zumba	Jouer au golf ou au mini-golf en équipe
Faire une randonnée à vélo	Aller au gym			Jouer au tennis		Aller nager