

MON rendez-vous avec MOI

“Plus je planifie, plus je bouge, mieux je me sens.”

	matin	après-midi
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		

Les règles du jeu

Pour les enfants et les adolescents



1 brique



= 30 min d'activité physique

Pour les adultes et seniors



1 brique



= 15 min d'activité physique

Objectif
à atteindre

14 briques d'activité physique par semaine pour les enfants et adolescents

10 briques d'activité physique par semaine pour les adultes et seniors

