

PLANIFICATEUR D'ACTIVITÉS

	matin	après-midi
LUN		
MAR		
MER		
JEU		
VEN		
SAM		
DIM		

LES RÈGLES DU JEU

POUR LES ENFANTS
ET LES ADOLESCENTS

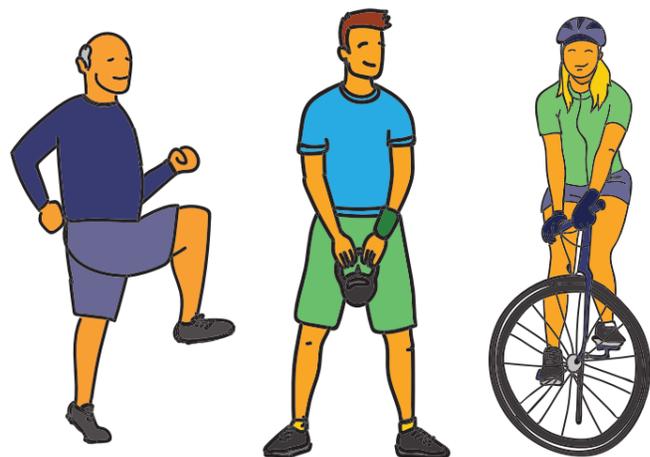


1 brique



= 30 min d'activité physique

POUR LES ADULTES



1 brique



= 15 min d'activité physique

OBJECTIF
à atteindre

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

10 briques d'activité physique par semaine pour les adultes

