

Mercredi 14 décembre
JOURNEE SPORT SANTE



Test luc léger, Je calcule ma
Vitesse Maximale aerobie



Tests, qcm, je me questionne sur la
diététique et la santé

La marche, c'est du sport, alors
MARCHEZ!!



Je compte mes pas grâce au
podomètre.



Musculation, détente sèche, souplesse, équilibre.



Et à la fin, on compte les points...

TRES BONNES VACANCES.....