



# JANVIER

D	L	M	M	J	V	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

OBJECTIF VITALITÉ : À VOS MARQUES !

- Sortez marcher 30 minutes.
- Faites quelques exercices d'étirement.
- Sortez prendre une marche avec un ami et arrêtez-vous au café du coin.
- Allez jouer dehors, patiner ou glisser avec les enfants.
- Faites une randonnée en raquette ou ski de fond.
- Allez patiner.
- Montez les escaliers plutôt que de prendre l'ascenseur.
- Participez à une séance de renforcement musculaire de 15 minutes.
- Essayez une nouvelle activité (yoga, danse, bricolage, etc.).
- Organisez une compétition amicale (ex. : nombre de pas par jour).



Démarrez la nouvelle année du bon pied avec un défi sportif par semaine tout en améliorant votre santé.