

Les médecins le recommandent

« BOUGEZ LE PLUS POSSIBLE »

les CUBES ÉNERGIES.

C'est un défi personnel .

Trois municipalités ont encouragées le projet l'an dernier.(St-Émile, Namur, Lac des Plages)

Le but : se fixer un défi (cubes énergies) par jour et respecter ce défi tout le mois d' OCTOBRE.

COMMENT : 1 cube énergie correspond à 15 minutes d'activité physique augmentant notre rythme cardiaque. (Pas nécessairement la MARCHÉ)

(Marche,danse, yoga, jogging, conditionnement physique, corder du bois etc.)

1^{ère} __Tu te fixes un objectif journalier. Ex. 1 cube par jour minimum égal
7 cubes par semaine minimum.

2^e __ Tu dois garder ta moyenne. Si tu ne fais pas ton défi une journée tu dois récupérer les cubes perdus dans ta semaine.

INSCRIPTION gratuite... Louise Boudreault 819 426 2116 ou
Proulx.boudreault@gmail.com

CLASSEMENT __CUBE de BRONZE.....J'ai réussi mon défi

__CUBE D'ARGENT.....J'ai accumulé entre 75 et 119cubes

__CUBE D'ORJ'ai accumulé 120 cubes et plus

On fêtera nos réussites avec une rencontre au début décembre si possible...(repas , PRIX et trophés) informations à suivre.

Inscription sur la page Facebook de notre site ____ »Les PAS D'Amis » dans commentaires ou
Proulx.boudreault@gmail.com ou 819-426-2116

Défi Cubes Énergie 2020

NB : il vous faut faire l'équivalent de 4 semaines.

NOM.....Village.....

Mon DÉFI PERSONNEL EST ___cubes/jour

NB : Un cube = 15 minutes de cardio (marche, danse, corder du bois, faire un exercice de plus que ma routine, etc)

Inscrire le nombre de cubes par jour et le total de la semaine au bout de la ligne. Vous

OCTOBRE 2020 (30 jours)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	SEMAINE
			1				
					31		

TOTAL DES CUBES _____

CLASSEMENT

___ CUBE DE BRONZE...J'ai réussi mon défi

___ CUBE D'ARGENT... J'ai entre 75 et 119 cubes

___ CUBE D'OR... J'ai accumulé 120 cubes et PLUS

On fêtera nos réussites en décembre (dîner de NOËL et tirage des prix) si c'est possible

À suivre sur notre page FACEBOOK (Les PAS d'AMIS) ou par téléphone (donné lors de l'inscription)

Témoïn : _____ **Je déclare que cette personne a bien réussi son défi..**