

*Viens
prendre l'air,*
**défi des
28 jours!**



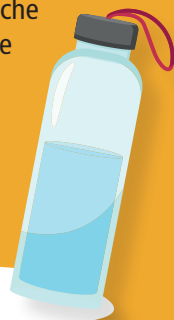
PROGRAMME
D'ACTIVITÉS PHYSIQUES
POUR LES 50 ANS ET +



Consignes du défi des 28 jours

- Inscrivez, à chaque jour, le nombre de minutes de marche dans la chaussure. Un minimum de 15 minutes doit être fait pour l'inscrire. Une seule inscription par jour, faites un cumulatif de la journée.
- Remettez, à la fin du défi, votre fiche de participation au responsable de votre groupe de marche.

Faites de l'eau,
votre boisson de choix!



Nom : _____

Téléphone : _____

Municipalité : _____

Jour 1		Jour 8		Jour 15		Jour 22	
Jour 2		Jour 9		Jour 16		Jour 23	
Jour 3		Jour 10		Jour 17		Jour 24	
Jour 4		Jour 11		Jour 18		Jour 25	
Jour 5		Jour 12		Jour 19		Jour 26	
Jour 6		Jour 13		Jour 20		Jour 27	
Jour 7		Jour 14		Jour 21		Jour 28	

Les organismes mandataires du défi

Centre intégré
de santé et de services
sociaux de Chaudière-
Appalaches

