

## Challenge "Bonnes résolutions de la nouvelle année"

Nous sommes au mois de janvier. Il est de tradition de démarrer l'année avec de bonnes résolutions.

Nous vous proposons un challenge pour prendre soin de vous. Choisissez un exercice (assouplissement, gainage, étirement, renforcement musculaire, peu importe...). Réalisez-le chaque jour si possible durant tout le mois de janvier. Durée de l'exercice journalier : entre 1' et 3' (plus si vous êtes courageux...). Nul besoin que cet exercice soit long ou difficile, mais il est important que ce soit toujours le même pour que vous ressentiez les bienfaits d'un exercice réalisé quotidiennement sur votre bien être et sur votre santé.

Pour vous aider, nous vous proposons le calendrier ci-dessous. Remplissez-le avec le plus de sincérité et renvoyez-le en fin de mois à notre adresse : [armoractionssante1@gmail.com](mailto:armoractionssante1@gmail.com) ou ramenez une copie lors de votre premier cours de février.

Nous envisageons des prix pour les plus assidus.

<u>Exercice choisi :</u>					Samedi 13	Dimanche 14
<u>Durée moyenne de l'exercice :</u>						
Lundi 15	Mardi 16	Mercredi 17	Jeudi 18	Vendredi 19	Samedi 20	Dimanche 21
Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27	Dimanche 28
Lundi 29	Mardi 30	Mercredi 31	Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4

Lors de ce premier cours de février, chacun pourra s'il le souhaite faire partager son ressenti au groupe.