

## Challenge personnel du mois de Février .....

Ce challenge de janvier a été une pleine réussite. Les retours des adhérents sont positifs. Pour certain(e)s, une routine sympathique s'est installée et ils (elles) envisagent de poursuivre.

Chaque mois, choisissez un exercice différent (assouplissement, gainage, étirement, renforcement musculaire, peu importe...). Réalisez-le chaque jour si possible durant tout le mois. 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.

<a href="#">Exercice choisi</a> :						
<a href="#">Durée moyenne de l'exercice</a> :						
			Jeudi 1	Vendredi 2	Samedi 3	Dimanche 4
Lundi 5	Mardi 6	Mercredi 7	Jeudi 8	Vendredi 9	Samedi 10	Dimanche 11
Lundi 12	Mardi 13	Mercredi 14	Jeudi 15	Vendredi 16	Samedi 17	Dimanche 18
Lundi 19	Mardi 20	Mercredi 21	Jeudi 22	Vendredi 23	Samedi 24	Dimanche 25
Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29			