

BINGO PRENEZ 10

PROMOTION DE LA SANTÉ OTTAWA-GATINEAU

Faites 10 rotations de bras vers l'avant et l'arrière	Prenez les escaliers	10 levées de mollets	 Prenez la posture du guerrier 1	Apprenez à votre équipe un mouvement de danse
Prendre 10 avec FAC en forme 	Étirez vos quardiceps	Partagez le Bingo Prenez 10 avec votre équipe	10 squats	Prenez 10 grandes respirations
Étirez vos ischio-jambiers	10 pompes	Prendre 10 de votre choix!	Étirez votre dos	Prenez 10 rotations des hanches en alternance
10 flexions de triceps sur le bureau	Marcher pour converser avec un collègue	Prenez 10 fentes en marchant	Prendre 10 avec un membre de votre équipe	Prenez une marche de 10 minutes
 Tenez votre équilibre pour 10 sec	 Prenez un moment en nature	10 jumping jacks	Prenez 10 grandes respirations	Étirez votre poitrine



PromotionSanteRCN@sbfmc.com