

# PRENEZ 10 POUR 10 DÉFI SEMAINE 1



LUN

20  
JAN



10 pompes sur le mur ou sur le bureau et 10 extensions des jambes en position assise

MAR

21  
JAN



10 minutes de marche (lors d'une pause ou au dîner)

MER

22  
JAN



Étirement des épaules de 20 seconds, 10 cercles de bras et 10 cercles de hanches dans les deux sens

JEU

23  
JAN



Faites 10 minutes de travail en position debout deux fois aujourd'hui

VEN

24  
JAN



Utiliser les toilettes à un autre étage ou plus loin

**POUR EN SAVOIR PLUS:** [sbmfc.ca/rcn/Prendre10](http://sbmfc.ca/rcn/Prendre10)

[PromotionSanteRCN@sbmfc.com](mailto:PromotionSanteRCN@sbmfc.com)



PSPCFSGOG



pspcfsgog



PSPottawa

# PRENEZ 10 POUR 10 DÉFI SEMAINE 2



LUN  
27  
JAN



10 saut avec écart (jumping jack) ou montées de genoux sur place, et 10 élévations de mollets sur chaque jambe

MAR  
28  
JAN



Stationnez votre voiture plus loin que d'habitude (de votre immeuble de travail) **OU** descendez du bus un arrêt plus tôt

MER  
29  
JAN



Invitez un collègue à une réunion « marchez & parlez » ou organisez votre réunion dans un autre lieu

JEU  
30  
JAN



Faire des étirements de tout le corps pendant 10 secondes chacun : poitrine, dos, côtés, quadriceps et ischio-jambiers

VEN  
31  
JAN



Prenez les escaliers (2x si vous les prenez déjà), ou marchez deux fois autour de votre immeuble de travail

**POUR EN SAVOIR PLUS:** [sbmfc.ca/rcn/Prendre10](http://sbmfc.ca/rcn/Prendre10)

[PromotionSanteRCN@sbmfc.com](mailto:PromotionSanteRCN@sbmfc.com)



PSPCFSGOG



pspcfsgog



PSPottawa