

SPRINGO



**PARTICIPER À
UN COURS DE
FITNESS AU
DÉJEUNER**

**ALLER SE
PROMENER**

**ESSAYEZ UN
NOUVEAU
FRUIT OU
LÉGUME**

**ALLER AU
GYMNASE ET
FAIRE UNE
SÉANCE
D'ENTRAÎNEMENT**

**APPELER OU
ENVOYER UN
MESSAGE À UN
AMI OU À UN
MEMBRE DE LA
FAMILLE**

**FAITES UNE LISTE
DE CHOSES À FAIRE
ET COCHEZ DEUX
CHOSES QUE VOUS
POUVEZ
ABANDONNER.**

**FAIRE QUELQUE
CHOSE DE
CRÉATIF OU
BRICOLER**

**ÉCOUTER UN
PODCAST**

**PEINDRE
QUELQUES
ROCHERS**

**VISITE D'UN
MAGASIN OU
D'UN CAFÉ
LOCAL**

**15 MINUTES DE
MÉDITATION
OU DE JOURNAL**

**NETTOYAGE DE
PRINTEMPS DE LA
CUISINE OU DE LA
CHAMBRE À
COUCHER**

**SE RATTRAPER
AVEC DES AMIS
OU LA FAMILLE**

**PRÉPARER MON
DÉJEUNER POUR
LA SEMAINE**

**BOIRE 6 À 8
VERRES D'EAU**

**ESSAYER UN
PROJET DIY**

**COLLATION
SAINNE**

**FAIRE UNE
SÉANCE
D'ENTRAÎNEMENT
À LA MAISON**

**FAITES UNE LISTE DE
CHOSES À FAIRE ET
COCHEZ UNE CHOSE
QUE VOUS POUVEZ
ABANDONNER**

**FAIRE UN
ÉTIREMENT
MATINAL**

LIRE UN LIVRE

**ORGANISEZ
VOTRE
PLACARD**

**ÉCRIVEZ 4
CHOSES DONT
VOUS ÊTES
RECONNAISSANT**

**ÉTEINDRE LA
TÉLÉVISION/LE
TÉLÉPHONE 30
MINUTES AVANT
LE COUCHER**

**ESSAYEZ UNE
NOUVELLE
RECETTE DE
PETIT-DÉJEUNER**

Joyeux printemps !

Ce mois-ci, il s'agit de se concentrer sur soi-même!

Le défi se déroule du 1er au 30 mai. Veuillez remettre votre carte de bingo (pleine ou non - faites de votre mieux !) à Celeste De-Serres, coordonnatrice du conditionnement physique, au plus tard le 31 mai à 12 h pour participer au tirage!

De-Serres.Celeste@cfmws.com

Ce défi est ouvert aux militaires et aux membres des PSP.