

Semaine du 27 avril 2020

Bonjour à Tous !

J'espère que vous gardez la forme et surtout le moral ! Comme nouvelle bonification cette semaine, je t'invite à télécharger une nouvelle application sur ton cellulaire. Cette application a été conçue par l'équipe du Grand Défi Pierre Lavoie. Elle t'invite à faire de l'activité physique soit par la course, la marche ou le vélo. Tu devras te déterminer un objectif personnel pour la semaine et pourras lancer des défis à tes amis, de même que les encourager. Cette application se nomme Bouge Toi l'Cube ! Disponible sur Iphone ou Android.

De plus, je t'encourage à consulter les activités proposées au cours des dernières semaines puisqu'il y en avait pour tous les goûts ! Tu peux les refaire ou en essayer de nouvelles. N'oublie pas que faire les corvées ménagères et d'entretien du terrain extérieur compte pour de l'activité physique et par le fait même t'amène à aider tes parents.

Nous attendons le Point de Presse d'aujourd'hui pour avoir l'heure juste sur les prochaines semaines. Si le confinement se poursuit, nous allons vous offrir une nouvelle série d'activités et de défis la semaine prochaine pour le mois de mai.

D'ici là, n'oublie pas d'utiliser l'appli Bouge Toi l'Cube et peut-être de penser à reprendre lentement ta routine école... car si l'école reprend, Adieu les longs dodos du matin et les longues heures passées sur Netflix !

Prends soin de Toi et bouge un peu !!

