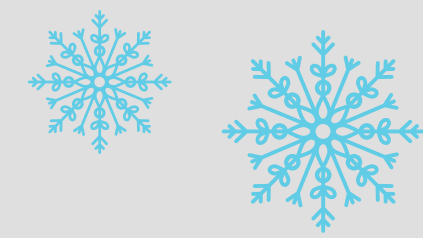


DIMANCHE 29 NOV.	LUNDI 30 NOV.	MARDI 1 DÉC.	MERCREDI 2 DÉC.	JEUDI 3 DÉC.	VENDREDI 4 DÉC.	SAMEDI 5 DÉC.
<input type="checkbox"/> Faire une activités que vous aimez, prendre du temps pour vous	<input type="checkbox"/> Faire la vidéo de Cardio-danse	<input type="checkbox"/> Sortir vos décorations de Noël si ce n'est pas déjà fait !	<input type="checkbox"/> Écouter la capsule nutrition à 11h15 sur Passion PM	<input type="checkbox"/> Aller prendre une marche et alterner entre 1 minute rapide et 30 secondes lentes	<input type="checkbox"/> Goûter à un nouvel aliment	<input type="checkbox"/> Appeler un ami ou un membre de la famille
DIMANCHE 6 DÉC.	LUNDI 7 DÉC.	MARDI 8 DÉC.	MERCREDI 9 DÉC.	JEUDI 10 DÉC.	VENDREDI 11 DÉC.	SAMEDI 12 DÉC.
<input type="checkbox"/> Faire la vidéo d'entraînement musculaire avec serviette	<input type="checkbox"/> Identifier 1 chose que votre corps vous a permis d'accomplir	<input type="checkbox"/> Faire la vidéo de 15 minutes d'étirements au sol	<input type="checkbox"/> Boire au moins 6 verres d'eau dans votre journée	<input type="checkbox"/> Faire la vidéo de tabata pour les abdominaux	<input type="checkbox"/> Cuisiner une nouvelle recette	<input type="checkbox"/> Faire l'achat d'un aliment québécois







# DÉFIS QUOTIDIENS

## DU 29 NOVEMBRE AU 25 DÉCEMBRE



DIMANCHE 13 DÉC.	LUNDI 14 DÉC.	MARDI 15 DÉC.	MERCREDI 16 DÉC.	JEUDI 17 DÉC.	VENDREDI 18 DÉC.	SAMEDI 19 DÉC.
<input type="checkbox"/> Aller prendre une marche de 20 minutes	<input type="checkbox"/> Énoncer 3 choses que vous avez apprises cette année	<input type="checkbox"/> Faire la vidéo d'entraînement cardio	<input type="checkbox"/> S'informer de la programmation des cours cet hiver au Pavillon et s'y inscrire	<input type="checkbox"/> Cuisiner votre repas préféré	<input type="checkbox"/> Trouver 5 choses positives en 2020	<input type="checkbox"/> Organiser un souper virtuel avec un membre de la famille ou un ami
DIMANCHE 20 DÉC.	LUNDI 21 DÉC.	MARDI 22 DÉC.	MERCREDI 23 DÉC.	JEUDI 24 DÉC.	VENDREDI 25 DÉC.	
<input type="checkbox"/> Atteindre 7 000 pas ce jour	<input type="checkbox"/> Faire la vidéo de tabata	 <input type="checkbox"/> S'informer de la programmation Hiver 2021	<input type="checkbox"/> Prendre une marche dans votre quartier pour y découvrir ses décorations de Noël	 <input type="checkbox"/> Établir 1 objectif pour 2021	L'Équipe du Pavillon vous souhaite <i>un joyeux Noël!</i> 