

LE DÉFI SPORTIF VIRTUEL ENTREPRISE

LA LISTE DES OBJECTIFS



C'EST PARTI!

Réaliser un maximum d'objectifs avec votre équipe (au minimum 5 objectifs)
Rappel : Arrêt du défi le mercredi 30 septembre 2020

Parcourir **5km à pied** en une seule sortie
(Randonnée, Course à pied, ...)



Pratiquer un **sport aquatique**
(Paddle, Natation, Aquabike ...)



Faire une sortie **vélo** d'au moins **15km**



Pratiquer un **sport collectif** pendant **1H**
(Basketball, Football, Handball...)



Pratiquer ou s'initier à un **sport de gym douce**
(Yoga, Stretching, Pilates, ...)



Réaliser au minimum **30 minutes** de **renforcement musculaire**



Pratiquer un **sport de raquette** pendant **1H**
(Ping-Pong, Badminton, Tennis, ...)



Pratiquer une **activité artistique**



Découvrir ou pratiquer une **activité** que vous n'avez pas l'habitude de faire !
Place à votre imagination, surprenez-nous ! (Equitation, escalade, tir à l'arc, golf, ...)



Photo
d'équipe
obligatoire
(photos, montage
photos, ...)



Preuve des
objectifs à
envoyer par
e-mail*

 N'oubliez pas de consulter **notre charte d'engagement** !



enjoy!