

Bingo pour le bien-être - OUTCAN

B	W	E	L	L
Réalisez une nouvelle recette	Plantez des fleurs ou tout autre végétal	Scrutez le ciel étoilé en soirée	Effectuez au moins une séance d'entraînement FAC en Forme	Buvez au moins 1,5 litre d'eau chaque jour pendant une semaine
Découvrez un nouveau sentier pédestre	Faites une promenade à vélo ou à pied	Méditez pendant au moins 10 minutes	Dancez au son de votre chanson préférée	Défaites-vous d'une mauvaise habitude
Participez à une activité qui vous fait transpirer	Écoutez un balado portant sur le bien-être	Gratuit (prenez une pause)	Pratiquez une habileté pour un sport en particulier	Préparez-vous un frappé santé
Goûtez à un nouveau légume	Faites du yoga	Faites du canot	Goûtez à un nouveau fruit	Débranchez pendant toute une journée
Faites une promenade en forêt (lien en anglais seulement)	Apprenez un nouvel exercice	Préparez-vous un frappé santé comme déjeuner	Identifier une nouvelle espèce d'oiseau	Déplacez-vous à vélo ou à pied

1. Essayez de remplir une ligne chaque semaine;
2. Pour chaque ligne remplie, votre nom sera inscrit dans un tirage;
3. Mettez en surbrillance chaque activité complétée;
4. Tentez de pratiquer une activité par jour;
5. Une carte par famille ou par personne;
6. Il est interdit de combiner des activités pour remplir plus d'un carré à la fois;
7. Envoyez votre carte à Cirka.Todd@cfmws.com chaque lundi afin de participer au tirage au sort;
8. Relevez le défi et amusez-vous.