

Fitness de la semaine

Objectif Parcoursvita

Cherche le parcours
de ton choix sur :

<https://www.zurichvitaparcours.ch/fr>

Près de chez toi,
il y a des parcours à :

Bulle, Jaun et Lessoc !

Tu peux aller faire 1, 2
ou même les 3
parcours durant
la semaine !

Tu peux faire les exercices
sur le parcours en faisant
attention à l'hygiène, ou
juste faire le tour à la
course !

Tu peux faire 1, 2
ou même 3 tours du
parcours !

Tu as du choix !

Motive tes parents,
frères ou sœurs... **et GO !**