

## « On garde la Forme »

### Défi de la semaine...



#### Challenge en Famille...

Cuisiner un repas en famille de votre pays d'origine et nous envoyer la recette par écrit avec une photo...

(La photo peut être soit le plat ou le joueur, la famille en action ☺)

### Améliore tes capacités...



TE / CO

### Enrichis tes connaissances...



Reprise de l'école ☺

### Le coin à Gilbert...



M11 Xamax-ANF

M12

M14

M 15

M 18

## Séances hebdomadaire

Choix libres des exercices et des nombres de séances...