

30-Day Move for CHEO calendar

Family walk or roll  1	Dance party  2	Stretch + mindfulness break  3	Bike, scooter or active game  4	Hopscotch, skip rope, or clap to music  5	Yoga video  6	Rest + reflect  7
Wild card: You choose!  8	Dance party  9	Family walk or roll  10	Bike, scooter or active game  11	Yoga video  12	Find bird, stone, and flower  13	Hopscotch, skip rope, or clap to music  14
Throw or kick a ball  15	Rest + reflect  16	Wild card: You choose!  17	Stretch + mindfulness break  18	Dance party  19	Family walk or roll  20	Yoga video  21
Find a bird, stone, and flower  22	Throw or kick a ball  23	Help someone with a chore or task  24	Rest + reflect  25	Wild card: You choose!  26	Bike, scooter or active game  27	Family walk or roll  28
Stretch + mindfulness break  29	Dance Party!  30					

Complete the daily challenge, add a ✓ to the day, and circle the emoji that shows how you felt



Calendrier de 30 jours

« Bougeons pour le CHEO! »

Promenade ou balade en famille    1	Fête dansante    2	Étirements et pause de pleine conscience    3	Vélo, trottinette ou jeu actif    4	Marelle, corde à sauter ou danser en musique    5	Vidéo de yoga    6	Repos et réflexion    7
Case libre : à vous de choisir!    8	Fête dansante    9	Promenade ou balade en famille    10	Vélo, trottinette ou jeu actif    11	Vidéo de yoga    12	Trouver un oiseau, une pierre et une fleur    13	Marelle, corde à sauter ou danser en musique    14
Lancer ou botter un ballon    15	Repos et réflexion    16	Case libre : à vous de choisir!    17	Étirements et pause de pleine conscience    18	Fête dansante    19	Promenade ou balade en famille    20	Vidéo de yoga    21
Trouver un oiseau, une pierre et une fleur    22	Lancer ou botter un ballon    23	Aider quelqu'un avec une corvée ou une tâche    24	Repos et réflexion    25	Case libre : à vous de choisir!    26	Vélo, trottinette ou jeu actif    27	Promenade ou balade en famille    28
Étirements et pause de pleine conscience    29	Fête dansante    30					

Complète le défi quotidien, ajoute un ✓ et encercle l'emoji qui te correspond

