

CALENDRIER DE L'AVENT SPORTIF

Jour 1 : Workout de l'Avent 	Jour 2 : Promenade pour la pause déj' 	Jour 3 : 10 minutes d'étirements 	Jour 4 : Vive le HIIT d'hiver 
Jour 5 : Faire du traineau debout plutôt que assis 	Jour 6 : Gym du matin 	Jour 7 : Workout de l'Avent 	Jour 8 : Escaliers plutôt que l'ascenseur 
Jour 9 : Téléphoner en marchant 	Jour 10 : Vive le HIIT d'hiver 	Jour 11 : 10 minutes de mobilité 	Jour 12 : 10 squats en se brossant les dents 
Jour 13 : Workout de l'Avent 	Jour 14 : Déblayer et ranger 	Jour 15 : Descendre du traineau une station plus tôt 	Jour 16 : Vive le HIIT d'hiver 
Jour 17 : Danser sur ta chanson préférée 	Jour 18 : 15 abdos en regardant la télé 	Jour 19 : Faire les courses à pied 	Jour 20 : Workout de l'Avent 
Jour 21 : Balade entre amis 	Jour 22 : Essayer le yo-oh-oh-ga 	Jour 23 : Vive le HIIT d'hiver 	Jour 24 : Danser sur un chant de Noël 