

FILLACTIVE

MAI 2025

En vedette ce mois-ci

Les Célébrations Fillactive!

Chaque printemps, Fillactive organise de grands événements lors desquels des milliers d'adolescentes se réunissent pour vivre une journée mémorable, énergisante et colorée entre amies! Lors des Célébrations Fillactive, les participantes ont l'occasion de courir 2,5 km, 5 km ou 10 km, sans se soucier du chronomètre, et d'expérimenter une grande variété de nouvelles activités.

[En savoir plus sur les Célébrations.](#)

30

Semaine du 5 mai - Demande spéciale

Activité préférée des participantes
(45 min)

31

Semaine du 12 mai - Moment zen

Méditation
(10 min)



Automassage des pieds
(10 min)

32

Semaine du 19 mai - Entraînement en plein air

Dans un parc avec des modules d'entraînement ou de jeu, faire des tractions à la barre, des push-ups avec les mains sur un banc, des montées de corde et plus encore!
(45 min)

33

Semaine du 26 mai - Vidéos d'entraînement



Capsules vidéo du Fillactive.ca
(45 min)

* Si vous lisez cette programmation annuelle en version imprimée, rendez-vous sur votre portail, dans la **Boîte à outils Fillactive** de l'onglet « Consulter le guide », pour cliquer sur les outils soulignés.