

FILLACTIVE

MARS 2025

En vedette ce mois-ci

- Vendredi 28 mars** Formation responsables scolaires - Le portail (12 h à 12 h 30)
- Visite d'ambassadrice** Planification de votre séance d'ambassadrice d'avril sur le portail!
- Célébrations Fillactive** Inscription aux événements festifs de fin d'année sur le portail

Semaine du 3 mars - Semaine de relâche

On vous souhaite une belle semaine!

22

Semaine du 10 mars - Marche et course (1 de 8)

Circuit cheville
(15 min)



Semaine 1 programmes de marche et de course
(30 min)

*Au cours des semaines suivantes, les filles peuvent continuer le programme choisi à la maison ou lors des séances Fillactive. **Il n'est pas nécessaire d'avoir suivi un programme pour participer à la Célébration.** Si les participantes n'apprécient pas courir, optez plutôt pour l'alternative proposée (voir prochaines semaines).

23

Semaine du 17 mars - Jeux de poursuite ou Marche et course (2 de 8)

Jeux de tague (idées ici ou ici)
(25 min)



Défi des cerceaux sur musique
(20 min)

Semaine 2 programmes de marche et de course
(45 min)

24

Semaine du 24 mars - Cardio plein air ou Marche et course (3 de 8)

Cardio plein air (p. 6 à 23)
(45 min)

Semaine 3 programmes de marche et de course
(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.