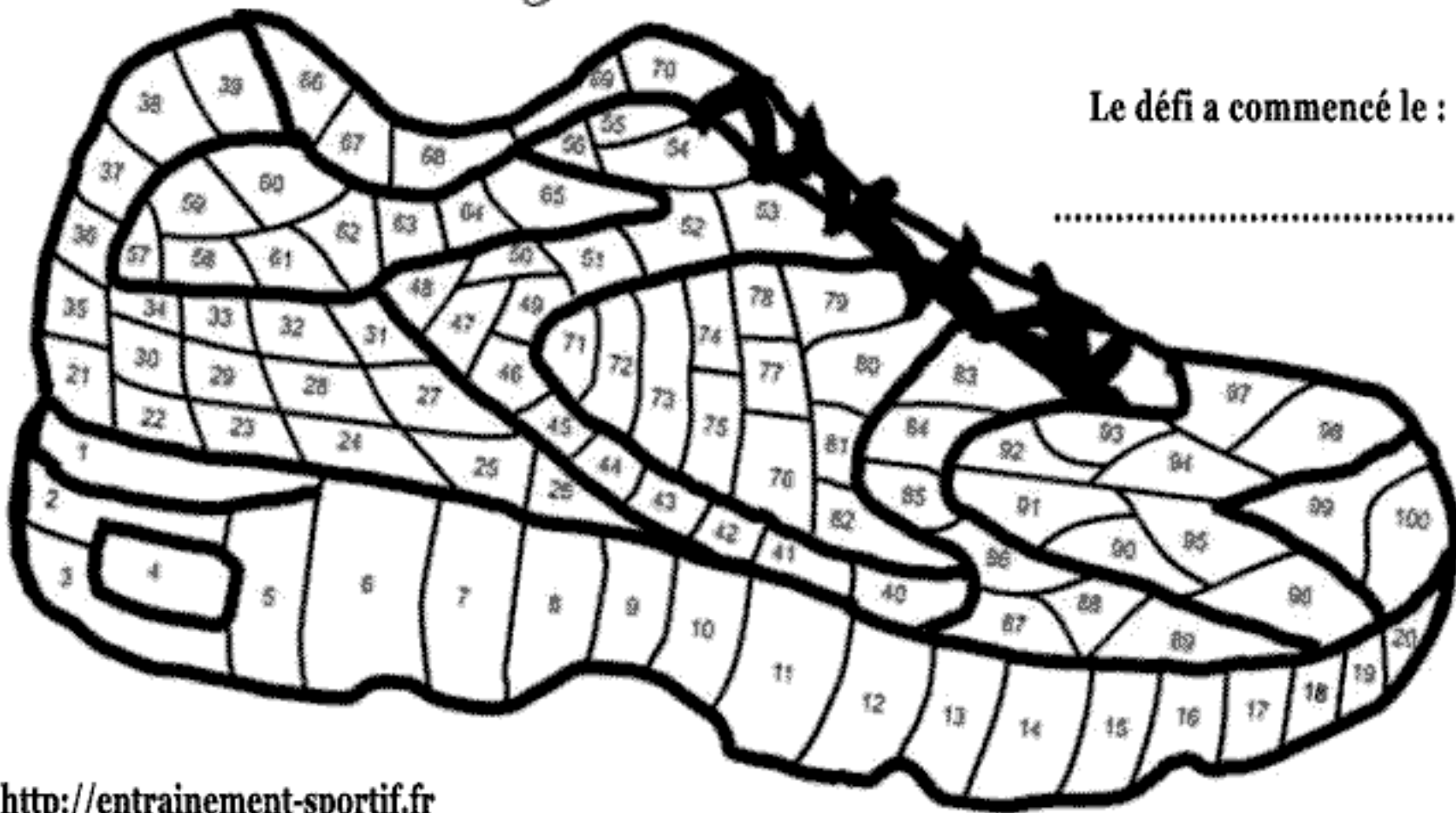


100 jours consécutifs à faire un minimum de 30 minutes d'activités physiques dans la journée:
jogging, natation, marche, vélo, fitness ...

Défi 100 jours * 30 minutes



Le défi a commencé le :
.....

<http://entrainement-sportif.fr>

Informations et Conseils pour réussir le [Défi 100 jours](http://entrainement-sportif.fr/) sur le site [Entrainement sportif pour tous](http://entrainement-sportif.fr/)
<http://entrainement-sportif.fr/>