

ROULEZ POUR DES VŒUX

TABLEAU DE CONVERSION D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Vous voulez relever le défi Roulez pour des voeux mais n'êtes pas en mesure de faire du vélo? Pas de problème. Voici un tableau qui vous permettra de convertir votre activité préférée en kilomètres. Faites vos calculs et n'oubliez pas d'enregistrer votre progrès sur votre page de collecte de dons.

| NIVEAU D'ACTIVITÉ | EXEMPLES D'ACTIVITÉS | CONVERSION EN KM |
|--------------------------------------|--|------------------|
| Niveau 1 Faible intensité | Yoga, Pilates, Baignade (sur place) | 30 min = 1.5 KM |
| Niveau 2 Intensité modérée | Musculation, Patins à roulettes, Corde à sauter, Natation (longueurs lentes) | 30 min = 3 KM |
| Niveau 3 Haute intensité | Cardio, Kickboxing, HIIT, Zumba, CrossFit, Natation (longueurs rapides) | 30 min = 5 KM |