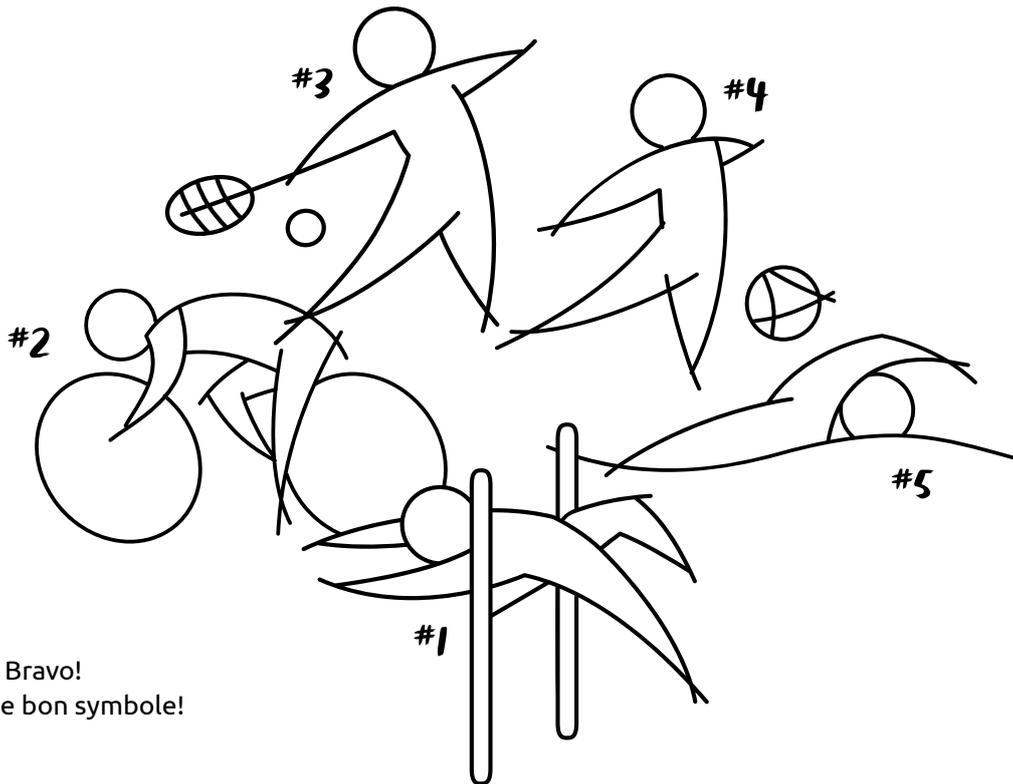


SPECIAL OLYMPICS BELGIUM

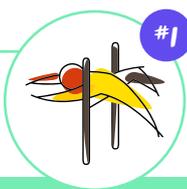
# VIRTUAL Games 2020

CETTE CARTE DE CHALLENGE EST À

Nom



Un défi réussi? Bravo!  
Colories alors le bon symbole!



### Challenge ATHLETISME

2km ou 5km  
marche/course  
5x10 jumping jacks



### Challenge CYCLISME

5km ou 10km à vélo  
exercice d'équilibre:  
marches 5x30 seconde  
sur une ligne



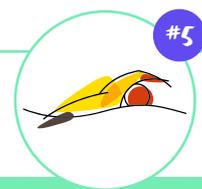
### Challenge SPORTS A RAQUETTE

exercice d'équilibre  
avec différentes balles  
gardes la balle en l'air  
pendant 5 minutes



### Challenge FOOTBALL

marques 10 pénalties  
ou 10 coups francs  
gardes la balle en l'air  
pendant 5 minutes



### Challenge NATATION

restes 5x30 secondes  
en planche  
crawl au sec



MON PARTENAIRE UNIFIE EST

Nom

Veillez respecter les mesures  
concernant le Covid-19. Prenez  
bien soin de vous et des autres!



Partagez votre vidéo des challenges  
avec notre hashtag #SOBvirtual2020