

Chers étudiants, chers collègues,

En tant qu'amateurs de produits frais et locaux, nous vous invitons cette semaine dans notre resto. Enfin ce n'est pas tout à fait exact de dire que nous vous invitons car il faudra tout de même déboursier « quelques gouttes de sueur » pour pouvoir profiter de notre menu du marché.

Amuse-bouche (Rubrique 120 pompes)

5^e défi de la semaine (sponsorisé par Ovomaltine)

Entrée (Moments détente)

Séquence de réveil corporel
ou
Yoga du matin (sur notre compte Instagram)

Plat (Condition physique)

Renforcement en équilibre, niveau 2
ou
Nouvelles séances de renforcement avec Dylan et Valentin, du studio Activ fitness de Bulle

Dessert

Jeu de l'oie du sportif spécial enfants
ou
Retrouvez les professeurs et étudiants qui relèvent les défis 120 Pompes sur <https://www.instagram.com/corpsanteundefi/>

Mignardises

Découvrez qui est notre invité mystère sur la page d'accueil de notre site internet <https://www.corpsanteundefi.ch/>. Quelques indices ??? Adeptes de ski-alpinisme et de sky-running, il a terminé 2^e de la dernière Patrouille des Glaciers. Grand spécialiste de « Vertical Race », il a été plusieurs fois champion du monde depuis ses débuts dans les catégories de jeunes.

Belle semaine à tous, malgré la météo maussade, et bon courage à ceux pour qui la situation actuelle n'est pas particulièrement évidente à vivre <https://youtu.be/SIUI9Q2NE7c>

Les MEP