

# TAKE 10 - *Let's Move!*

A HEALTHY WORKPLACE MONTH CHALLENGE | OCTOBER 1-31

Mobility Monday	Try-It Tuesday	Walking Wednesday	Throwback Thursdays	Fun Fridays
29	30	1 WALK-AND-TALK - AN ACTIVE MEETING!	2 AEROBICS WALK ON THE SPOT AND HAMSTRING CURLS X 10 EACH SIDE	3 PLAY A GAME OF "PAPER BASKET" TOSS.
6 STRETCHES CHEST, SHOULDERS, HAMSTRINGS	7 TRY CAF FITNESS OFFICE CHAIR MOBILITY <a href="#">CLICK HERE</a>	8 10-MINUTE WALK. INDOORS OR OUTDOORS	9 JUMP ROPE; NO SPACE? USE AN IMAGINARY ONE!	10 PLAY "FREEZE" DANCE
13 TAKE 10 SHOULDER CIRCLES, AND HIP CIRCLES, BOTH DIRECTIONS	14 BALANCE CHALLENGE: SINGLE LEG STANCE RIGHT AND LEFT	15 STEP COUNT CHALLENGE: HOW MANY STEPS CAN YOU FIT IN TODAY?	16 JUMPING JACKS OR ON THE SPOT MARCHING, GET YOUR HEART RATE UP!	17 TAKE 10 AND PLAY! TABLE TENNIS, FRISBEE, CATCH...
20 TAKE 10 "TACTICAL" BREATHS	21 TAKE 10 IN NATURE OR AROUND GREENERY	22 TAKE THE STAIRS AS OFTEN AS POSSIBLE	23 FOLLOW THE LEADER "TAKE 10"	24 TAKE 10 WITH A COLLEAGUE (OR MANY!)
27 TAKE A "WARRIOR 1" POSE ON EACH SIDE, HOLD FOR 10 SEC	28 PUSH-UPS YOUR WAY! WALL, DESK OR FLOOR.	29 USE RESTROOMS ON A DIFFERENT FLOOR, OR FURTHER AWAY.	30 DANCE TO A "RETRO" SONG FOR THE ENTIRE DURATION OF THE SONG	31 SURPRISE ACTIVITY BY LEADERSHIP (CALLING ALL LEADERS!)



TO FIND OUT MORE, PLEASE VISIT:  
**[cfmws.ca/ncr/Take10](https://cfmws.ca/ncr/Take10)**

[HealthPromotionNCR@cfmws.com](mailto:HealthPromotionNCR@cfmws.com)



PSPCFSGOG



PSPCFSGOG



PSPOTTAWA



SECTION  
CHALLENGE



# PRENEZ 10 - On bouge !

DÉFI DU MOIS DE LA SANTÉ AU TRAVAIL | DU 1 AU 31 OCTOBRE

lundi mobilité	mardi découverte	mercredi - on marche	jeudi retro	vendredi ludique
29	30	1 MARCHEZ ET PARLEZ — UNE RÉUNION ACTIVE !	2 AÉROBIE : MARCHE SUR PLACE ET FLEXIONS DES ISCHIO-JAMBIERS X 10 DE CHAQUE CÔTÉ	3 JOUEZ! LANCEZ DES BOULES DE PAPIER DANS LA CORBEILLE OU UNE BOÎTE
6 ÉTIREMENTS : POITRINE, ÉPAULES, ISCHIO-JAMBIERS	7 PRENEZ UNE PAUSE D'ÉTIREMENTS AVEC FAC EN FORME <a href="#">CLIQUEZ ICI</a>	8 10-MINUTES DE MARCHÉ. INTÉRIEUR OU EXTÉRIEUR	9 CORDE À SAUTER – PAS DE PLACE ? UTILISEZ UNE CORDE IMAGINAIRE !	10 JOUEZ À « DANSE GELÉE »
13 FAITES 10 CERCLES AVEC LES ÉPAULES ET LES HANCHES, DANS LES DEUX SENS	14 DÉFI D'ÉQUILIBRE : TENEZ VOUS SUR UNE JAMBE – DROITE ET GAUCHE	15 DÉFI DE PAS : COMBIEN DE PAS POUVEZ-VOUS FAIRE AUJOURD'HUI ?	16 DES SAUTS À ÉCART OU LA MARCHE SUR PLACE — MONTEZ VOTRE RYTHME CARDIAQUE !	17 PRENEZ 10 ET JOUEZ ! TENNIS DE TABLE, FRISBEE, JEU DE BALLE... »
20 PRENEZ 10 RESPIRATIONS « TACTIQUES »	21 PRENEZ 10 EN NATURE OU PRÈS DE LA VERDURE	22 PRENEZ LES MARCHES AUSSI SOUVENT QUE POSSIBLE	23 SUIVEZ LE LEADER ET « PRENEZ 10 »	24 PRENEZ 10 AVEC UN COLLÈGUE (OU PLUSIEURS !)
27 PRENEZ LA POSTURE DU « GUERRIER 1 » DE CHAQUE CÔTÉ ET TENEZ POUR 10 SECONDES	28 POMPES À VOTRE FAÇON! AU MUR, AU BUREAU OU AU SOL.	29 UTILISEZ LES TOILETTES À UN AUTRE ÉTAGE OU PLUS ÉLOIGNÉES.	30 DANSEZ À UNE CHANSON « RETRO » POUR LA DURÉE ENTIÈRE DE LA CHANSON...	31 ACTIVITÉ SURPRISE DES DIRIGEANTS (APPELS À TOUS LES DIRIGEANTS!)



POUR PLUS D'INFORMATIONS, CONSULTEZ :  
**[sbmfc.ca/rcn/Prenez10](http://sbmfc.ca/rcn/Prenez10)**

[PromotiondelaSanteRCN@sbmfc.com](mailto:PromotiondelaSanteRCN@sbmfc.com)



PSPCFSGOG



PSPCFSGOG



PSPOTTAWA

DÉFI  
DE SECTION

