

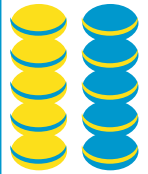
# GOZONE

## Kids

# TOSS & GO ACTIVITY MAT

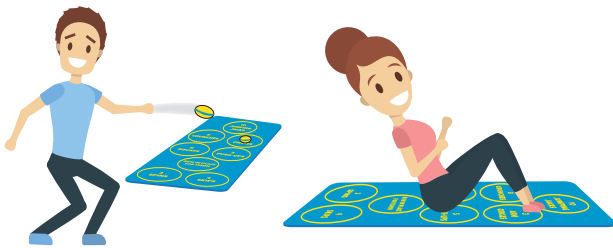


AGES 5+



### THREE EXCITING WAYS TO PLAY!

#### EXERCISE TOSS



Toss a bean bag and try to hit your favorite exercise, and do the number of reps in the circle.

Run in Place, Spins, Skips, Jumping Jacks and more fun activities to stay in shape.

Work out with a friend and choose for each other.

#### TARGET TOSS



Stand back and toss a bean bag. Try to hit a bullseye during solo play, one on one, or with a team.

For an extra challenge take a step back between each toss.

#### HOPSCOTCH



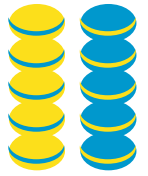
Stand two big steps from the bottom of the mat and toss your bean bag marker into the first circle. Hop on one foot avoiding the circle with your marker to the end and back and pick up your marker all while standing on one foot, then repeat with all the other circles.

OR MAKE UP YOUR OWN GAME!

LEARN MORE AT  
[WWW.GO-ZONE.CA](http://WWW.GO-ZONE.CA)

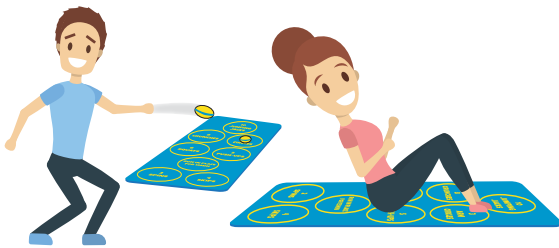
**WARNING:** Prior to using any exercise product it is suggested that you receive a complete physical examination and obtain your physicians approval of your exercise conditioning program. This is not a toy.

# TAPIS D'ACTIVITÉS FACILE À TRANSPORTER



## TROIS FAÇONS PASSIONNANTES DE JOUER!

### LANCER POUR UN EXERCICE



Lancer un sac de poids et essayer de toucher l'exercice voulu et faire le nombre de répétitions dans le cercle.

Course sur place, tournolements, petits sauts, sautilllements sur place et plus d'activités amusantes pour rester en forme.

Il est possible de s'entraîner avec un ami; dans ce cas, l'un choisit pour l'autre.

### LANCER À LA CIBLE



Reculer et jeter un sac de poids. Essayer de frapper une cible en jouant en solo, à deux ou en équipe.

Pour plus de difficultés, reculer d'un pas supplémentaire à chaque lancer.

### MARELLE



Se tenir à deux grands pas de distance du bas du tapis et jeter le marqueur-sac de poids dans le premier cercle. Sauter sur un pied en évitant le cercle avec le marqueur jusqu'à la fin et revenir en arrière. Ramasser le marqueur tout en se tenant debout sur un pied en revenant en arrière. Répéter avec tous les autres cercles.

## OU INVENTEZ VOTRE PROPRE JEU!