

<b>Activities</b>	<b>Activités</b>	<b>Actividades</b>	<b>Steps Per Minute Pas par minute Pasos por minute</b>
Aerobics	Aérobic	Aeróbicos	100
Bicycling	VéloJeux	CiclismoParqueBicicleta	130
Circuit training	circuit	Entrenamiento en circuito	200
Cooking	Cuisine	Cocina	60
Electronic sports, Wii bowling	Sports électroniques, bowling Wii	Deportes electrónicos, bolos Wii	70
Elliptical trainer	Entraînement enVélo elliptique	elíptica	200
Gardening	Jardinage	Jardinería	80
Golf	Golf	Golf	80
Hockey	Hockey	Hockey	240
Housework, light	Travaux ménagers légers	Tareas domésticas, luz	65
Pilates	Pilates	Pilates	90
Rowing machine	Rameur	Máquina de remo	200
Shoveling snow	Pelleter la neige	Palear nieve	140
Skiing, cross-country	Ski de fond	Esquí, campo a través	110
Skiing/snowboarding	Ski / snowboard	Esquí / snowboard	100
Sledding	Luge	Trineo	150
Snowmobiling	Motoneige	Motos de	90
Snowshoeing	Raquette	nieveRaquetas de nieve	180
Spinning	Spinning	Giro	200
Stretching	Stretching	Estiramiento	15
Swimming	Natation	Natación	100
Tai Chi	Tai Chi	Tai Chi	40
Weight lifting	Haltérophilie	Levantamiento de pesas	70
Wheelchair, manual use	Fauteuil roulant, utilisation manuelle	Silla de ruedas, uso manual	180
Yard work	Travaux dans la cour	Trabajo de jardín	90
Yoga	Yoga	Yoga	45