


Calendrier d'entraînement

Décembre 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
					 1 Entraînement de 30 minutes ou cours en groupe	 2 Essayer un nouveau sport intérieur (gymnastique, piscine, tennis, escalade, quilles)
 3 Prendre du temps pour soi en coloriant un mandala, en réalisant un casse-tête ou autre	 4 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	5	 6 Sortir à l'extérieur au moins 10-15 minutes lors d'une pause ou sur l'heure du midi	7	 8 Entraînement de 30 minutes ou cours en groupe	 9 Aller au musée
 10 Prendre du temps pour soi en coloriant un mandala, en réalisant un casse-tête ou autre	 11 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	12	 13 Sortir à l'extérieur au moins 10-15 minutes lors d'une pause ou sur l'heure du midi	14	 15 Entraînement de 30 minutes ou cours en groupe	 16 Aller marcher dans un autre quartier pour voir les décorations allumées
 17 Prendre du temps pour soi en coloriant un mandala, en réalisant un casse-tête ou autre	 18 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	19	 20 Sortir à l'extérieur au moins 10-15 minutes lors d'une pause ou sur l'heure du midi	21	 22 Entraînement de 30 minutes ou cours en groupe	 23 Faire une activité hivernale (patin, glissade, ski, raquette)
 24 Prendre du temps pour soi en coloriant un mandala, en réalisant un casse-tête ou autre	 25 JOYEUX NOËL!	26	 27 Sortir à l'extérieur au moins 10-15 minutes lors d'une pause ou sur l'heure du midi	28	 29 Entraînement de 30 minutes ou cours en groupe	 30 Faire des familles de bonshommes de neige
31						