























# Calendrier d'entraînement

## Avril 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
						 1  Poisson d'avril! S'amuser à coller des poissons dans le dos des amis au parc
 2  Faire une activité à l'intérieur : bibliothèque, aquarium, musée, arcade, etc.	 3  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	4	 5  Marcher 20 minutes sur l'heure du dîner avec un collègue	6	 7  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 8  Organiser une chasse aux cocos de Pâques à l'extérieur
 9  Faire une activité à l'intérieur : bibliothèque, aquarium, musée, arcade, etc.	 10  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	11	 12  Marcher 20 minutes sur l'heure du dîner avec un collègue	13	 14  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 15  Visiter une cabane à sucre
 16  Faire une activité à l'intérieur : bibliothèque, aquarium, musée, arcade, etc.	 17  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	18	 19  Marcher 20 minutes sur l'heure du dîner avec un collègue	20	 21  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 22  Profiter une dernière fois des patinoires intérieures
 23  Faire une activité à l'intérieur : bibliothèque, aquarium, musée, arcade, etc.	 24  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	25	 26  Marcher 20 minutes sur l'heure du dîner avec un collègue	27	 28  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 29  Sortir en vélo ou à trottinette pour la première fois cette année
 30  Faire une activité à l'intérieur : bibliothèque, aquarium, musée, arcade, etc.						