


















Calendrier d'entraînement

Mars 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		1	2  Prendre une marche de 20 à 40 minutes en soirée afin de décrocher et de « clore la journée ».	3	4  Cours de groupe ou entraînement à la maison 30 minutes	5  Activité familiale : Profiter des dernières semaines d'hiver avec les activités découvertes!
6	7  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	8	9  Prendre une marche de 20 à 40 minutes en soirée afin de décrocher et de « clore la journée ».	10	11  Cours de groupe ou entraînement à la maison 30 minutes	12  Activité familiale : Aller jouer dans un nouveau parc. On explore d'autres quartiers!
13	14  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	15	16  Prendre une marche de 20 à 40 minutes en soirée afin de décrocher et de « clore la journée ».	17	18  Cours de groupe ou entraînement à la maison 30 minutes	19  Activité familiale: Pourquoi pas une randonnée pédestres?!
20	21  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	22	23  Prendre une marche de 20 à 40 minutes en soirée afin de décrocher et de « clore la journée ».	24	25  Cours de groupe ou entraînement à la maison 30 minutes	26  Activité familiale: Une partie de soccer en famille!
27	28  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	29	30  Prendre une marche de 20 à 40 minutes en soirée afin de décrocher et de « clore la journée ».	31		