























Calendrier d'entraînement

Mars 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
			 1 Prendre une pause active au travail : marcher dans le corridor 2 minutes ou faire 1 minute de squats	2	 3 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 4 Aller au bain libre d'une piscine intérieure proche de chez vous
 5 Se préparer des collations santé pour la semaine	 6 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	7	 8 Prendre une pause active au travail : marcher dans le corridor 2 minutes ou faire 1 minute de squats	9	 10 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 11 Faire une randonnée familiale en raquettes et si possible, en forêt
 12 Se préparer des collations santé pour la semaine	 13 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	14	 15 Prendre une pause active au travail : marcher dans le corridor 2 minutes ou faire 1 minute de squats	16	 17 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 18 Profiter de la dernière neige pour aller glisser en famille
 19 Se préparer des collations santé pour la semaine	 20 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	21	 22 Prendre une pause active au travail : marcher dans le corridor 2 minutes ou faire 1 minute de squats	23	 24 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 25 Aller visiter un musée en famille
 26 Se préparer des collations santé pour la semaine	 27 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	28	 29 Prendre une pause active au travail : marcher dans le corridor 2 minutes ou faire 1 minute de squats	30	 31 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	