

Calendrier d'entraînement

Novembre 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
			1	2	3  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	4  Découvrir un nouveau parc avant l'arrivée de la neige
5  Faire 10 min de yoga/pilates le matin avec ou sans enfant	Entraînement pré-enregistré de 20 minutes 	7	8  Pauses actives durant la journée : faire 10 squats et 10 fentes	9	10  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	11  Faire une sortie à l'aquarium ou au zoo
12  Faire 10 min de yoga/pilates le matin avec ou sans enfant	13  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	14	14  Pauses actives durant la journée : faire 10 squats et 10 fentes	16	17  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	18  Aller jouer à la piscine publique pour le grand bassin
19  Faire 10 min de yoga/pilates le matin avec ou sans enfant	20  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	21	21  Pauses actives durant la journée : faire 10 squats et 10 fentes	23	24  Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	25  Faire une sortie dans centre de mini-golf intérieur ou un centre d'amusement intérieur
26  Faire 10 min de yoga/pilates le matin avec ou sans enfant	27  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	28	28  Pauses actives durant la journée : faire 10 squats et 10 fentes	30		