























Calendrier d'entraînement

Octobre 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
 <p>1</p> <p>Aller marcher avant le repas en famille</p>	 <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>3</p>	 <p>4</p> <p>Prendre 10 minutes pour lire avant d'aller dormir</p>	<p>5</p>	 <p>6</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>7</p> <p>Aller cueillir des citrouilles en famille dans les champs</p>
 <p>8</p> <p>Aller marcher avant le repas en famille</p>	 <p>9</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>10</p>	 <p>11</p> <p>Prendre 10 minutes pour lire avant d'aller dormir</p>	<p>12</p>	 <p>13</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>14</p> <p>Faire une dernière sortie à vélo ou en trottinette avant de les ranger pour l'hiver</p>
 <p>15</p> <p>Aller marcher avant le repas en famille</p>	 <p>16</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>17</p>	 <p>18</p> <p>Prendre 10 minutes pour lire avant d'aller dormir</p>	<p>19</p>	 <p>20</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>21</p> <p>Ramasser les feuilles et sauter dans les piles de feuilles</p>
 <p>22</p> <p>Aller marcher avant le repas en famille</p>	 <p>23</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>24</p>	 <p>25</p> <p>Prendre 10 minutes pour lire avant d'aller dormir</p>	<p>26</p>	 <p>27</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>28</p> <p>Prendre une marche dans le quartier afin de préparer la sortie pour ramasser les bonbons</p>
 <p>29</p> <p>Aller marcher avant le repas en famille</p>	 <p>30</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>31</p>				