



NOM : PRENOM :

SEMAINE

Du lundi au dimanche

LUNDI

Activité physique :
.....

Durée :
.....

Horaires :
.....

MARDI

Activité physique :
.....

Durée :
.....

Horaires :
.....

MERCREDI

Activité physique :
.....

Durée :
.....

Horaires :
.....

JEUDI

Activité physique :
.....

Durée :
.....

Horaires :
.....

VENDREDI

Activité physique :
.....

Durée :
.....

Horaires :
.....

SAMEDI

Activité physique :
.....

Durée :
.....

Horaires :
.....

DIMANCHE

Activité physique :
.....

Durée :
.....

Horaires :
.....

*1 sapin de Noël
décoré = 1 activité
physique réalisée !*

*Prenez soin de
vous !*