























# Calendrier d'entraînement

## Décembre 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		1	 Aller marcher en famille après le souper pour voir les décorations de Noël	1  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	2	3  Faire les décorations de Noël à l'extérieur en famille
4  Préparer les repas/collations/ menu de la semaine pour avoir plus de temps pour bouger!	5  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	6	7  Aller marcher en famille après le souper pour voir les décorations de Noël	8  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	9	10  Aller patiner sur une patinoire intérieure
11  Préparer les repas/collations/ menu de la semaine pour avoir plus de temps pour bouger!	12  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	13	14  Aller marcher en famille après le souper pour voir les décorations de Noël	15  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	16	17  Aller visiter des marchés de Noël
18  Préparer les repas/collations/ menu de la semaine pour avoir plus de temps pour bouger!	19  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	20	21  Aller marcher en famille après le souper pour voir les décorations de Noël	22  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	23	24  Aller faire un bonhomme de neige thématique temps des fêtes
25 Joyeux Noël!	26  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	27	28  Aller marcher en famille après le souper pour voir les décorations de Noël	29  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	30	31  Faire une sortie extérieure en famille (glissade, jouer au hockey en famille, etc.)