























Calendrier d'entraînement

Janvier 2023

| dimanche | lundi | mardi | mercredi | jeudi | vendredi | samedi |
|--|--|-----------|---|--|-----------|---|
|  <p>1</p> <p>Bonne année! Lire un livre pendant 15 minutes</p> |  <p>2</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p> | <p>3</p> |  <p>4</p> <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p> |  <p>5</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p> | <p>6</p> |  <p>7</p> <p>Faire une randonnée ou du ski en famille dans une nouvelle montagne</p> |
|  <p>8</p> <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p> |  <p>9</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p> | <p>10</p> |  <p>11</p> <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p> |  <p>12</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p> | <p>13</p> |  <p>14</p> <p>Faire un bonhomme de neige et l'accessoiriser</p> |
|  <p>15</p> <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p> |  <p>16</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p> | <p>17</p> |  <p>18</p> <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p> |  <p>19</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p> | <p>20</p> |  <p>21</p> <p>Aller dans un parc d'amusement intérieur</p> |
|  <p>22</p> <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p> |  <p>23</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p> | <p>24</p> |  <p>25</p> <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p> |  <p>26</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p> | <p>27</p> |  <p>28</p> <p>Organiser un parcours à obstacles dans la neige pour les enfants</p> |
|  <p>29</p> <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p> |  <p>30</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p> | <p>31</p> | | | | |