























Calendrier d'entraînement

Mai 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	 <p>1</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>2</p>	 <p>3</p> <p>Intégrer un mode de transport actif au moins une fois dans la journée pour aller au travail, à la garderie ou aller faire des commissions</p>	<p>4</p>	 <p>5</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>6</p> <p>Faire l'ouverture du terrain en famille</p>
 <p>7</p> <p>Faire 15 minutes de méditation pleine conscience</p>	 <p>8</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>9</p>	 <p>10</p> <p>Intégrer un mode de transport actif au moins une fois dans la journée pour aller au travail, à la garderie ou aller faire des commissions</p>	<p>11</p>	 <p>12</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>13</p> <p>Visiter un champ de tulipes</p>
 <p>14</p> <p>Faire 15 minutes de relaxation progressive Jacobson</p>	 <p>15</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>16</p>	 <p>17</p> <p>Intégrer un mode de transport actif au moins une fois dans la journée pour aller au travail, à la garderie ou aller faire des commissions</p>	<p>18</p>	 <p>19</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>20</p> <p>Cueillir des fleurs et des feuilles pour faire un herbier</p>
 <p>21</p> <p>Faire 15 minutes de méditation via une application</p>	 <p>22</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>23</p>	 <p>24</p> <p>Intégrer un mode de transport actif au moins une fois dans la journée pour aller au travail, à la garderie ou aller faire des commissions</p>	<p>25</p>	 <p>26</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>27</p> <p>Découvrir une nouvelle piste cyclable</p>
 <p>28</p> <p>Faire 15 minutes de méditation via de l'ASMR</p>	 <p>29</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>30</p>	 <p>31</p> <p>Intégrer un mode de transport actif au moins une fois dans la journée pour aller au travail, à la garderie ou aller faire des commissions</p>			