
























# Calendrier d'entraînement

## Septembre 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
					 <p>1</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>2</p> <p>Visiter une ferme</p>
 <p>3</p> <p>Prendre un 10 minutes pour bouger en famille avec une vidéo active</p>	 <p>4</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>5</p>	 <p>6</p> <p>Aller chercher les enfants à l'école en transport actif ou faire 10 minutes de marche avant d'y aller en voiture</p>	<p>7</p>	 <p>8</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>9</p> <p>Faire une randonnée en famille pour voir les couleurs dans les arbres</p>
 <p>10</p> <p>Prendre un 10 minutes pour bouger en famille avec une vidéo active.</p>	 <p>11</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>12</p>	 <p>13</p> <p>Aller chercher les enfants à l'école en transport actif ou faire 10 minutes de marche avant d'y aller en voiture</p>	<p>14</p>	 <p>15</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>16</p> <p>Aller aux pommes en famille</p>
 <p>17</p> <p>Prendre un 10 minutes pour bouger en famille avec une vidéo active</p>	 <p>18</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>19</p>	 <p>20</p> <p>Aller chercher les enfants à l'école en transport actif ou faire 10 minutes de marche avant d'y aller en voiture</p>	<p>21</p>	 <p>22</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>23</p> <p>Collecter des nouveaux objets pour créer une nouvelle boîte sensorielle</p>
 <p>24</p> <p>Prendre un 10 minutes pour bouger en famille avec une vidéo active</p>	 <p>25</p> <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>	<p>26</p>	 <p>27</p> <p>Aller chercher les enfants à l'école en transport actif ou faire 10 minutes de marche avant d'y aller en voiture</p>	<p>28</p>	 <p>29</p> <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>	 <p>30</p> <p>Prendre une marche en forêt et faire un herbier</p>
	<p>28</p>	<p>29</p>	 <p>30</p> <p>Aller chercher les enfants à l'école en transport actif ou faire 10 minutes de marche avant d'y aller en voiture</p>	<p>31</p>		