

# Calendrier d'entraînement

## Août 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		1	 2 Prendre une marche dans un nouveau décor	3	4	 5 Observer les fleurs dans un grand jardin
 6 Bouger grâce à des jeux d'imitation avec les enfants	 7 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	8	 9 Prendre une marche dans un nouveau décor	10	 11 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 12 Faire une soirée feu de camp et étoiles filantes
 13 Bouger grâce à des jeux d'imitation avec les enfants	 14 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	15	 16 Prendre une marche dans un nouveau décor	17	 18 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 19 Jouer dans les jeux d'eau ou la piscine publique
 16 Bouger grâce à des jeux d'imitation avec les enfants	 17 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	18	 19 Prendre une marche dans un nouveau décor	20	 21 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 22 Aller dans un établissement de la SPCA et prendre une marche avec un chien
 20 Bouger grâce à des jeux d'imitation avec les enfants	 21 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	22	 23 Prendre une marche dans un nouveau décor	24	 25 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 26 Aller à la plage et faire des châteaux de sable
 27 Bouger grâce à des jeux d'imitation avec les enfants	 28 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	29	 30 Prendre une marche dans un nouveau décor	31		