

# Calendrier d'entraînement

## Février 2022

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	
		1	2  Déplacement actif pendant votre journée : aller chercher les enfants à l'école ou à la garderie, aller à la pharmacie ou à l'épicerie, se stationner plus loin, aller à la poste, etc.	3	4	5  Activité familiale : Construire un igloo dans votre cour	
	6  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	7	8  Déplacement actif pendant votre journée : aller chercher les enfants à l'école ou à la garderie, aller à la pharmacie ou à l'épicerie, se stationner plus loin, aller à la poste, etc.	9	10	11  Cours de groupe ou entraînement à la maison 30 minutes	12  Activité familiale : Essayer un nouveau sport d'hiver: raquette, ski de fond, ski alpin, patin, etc.
	13  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	14	15  Déplacement actif pendant votre journée : aller chercher les enfants à l'école ou à la garderie, aller à la pharmacie ou à l'épicerie, se stationner plus loin, aller à la poste, etc.	16	17	18  Cours de groupe ou entraînement à la maison 30 minutes	19  Activité familiale: Faire les touristes dans sa propre ville. Profiter du grand air hivernal
	20  Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	21	22  Déplacement actif pendant votre journée : aller chercher les enfants à l'école ou à la garderie, aller à la pharmacie ou à l'épicerie, se stationner plus loin, aller à la poste, etc.	23	24	25  Cours de groupe ou entraînement à la maison 30 minutes	26  Activité familiale: Aller profiter du bain libre de la piscine municipale
	27	28					
Congé							