





















# Calendrier d'entraînement

## Février 2023

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
1			 1 Aller marcher en famille 20 min après le souper	2	 3 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 4 Aller patiner sur la patinoire de son quartier
 5 Prendre le temps de décrocher en coloriant un mandala, en faisant un casse-tête ou une autre activité	 6 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	7	 8 Aller marcher en famille 20 min après le souper	9	 10 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 11 Faire une compétition de bonhommes de neige en famille
 12 Prendre le temps de décrocher en coloriant un mandala, en faisant un casse-tête ou une autre activité	 13 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	14	 15 Aller marcher en famille 20 min après le souper	16	 17 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 18 Aller sur une base de plein air pour pratiquer le ski de fond ou autre sport hivernal
 19 Prendre le temps de décrocher en coloriant un mandala, en faisant un casse-tête ou une autre activité	 20 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	21	 22 Aller marcher en famille 20 min après le souper	23	 24 Entraînement 30 minutes ou cours en groupe	 25 Organiser une chasse au trésor à l'extérieur
 26 Prendre le temps de décrocher en coloriant un mandala, en faisant un casse-tête ou une autre activité	 27 Entraînement pré-enregistré de 20 minutes	28				