

Calendrier d'entraînement

Janvier 2024

dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
	 <p>Bonne année! Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>		 <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p>	 <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>		 <p>Faire une randonnée ou du ski en famille dans une nouvelle montagne</p>
 <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p>	 <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>		 <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p>	 <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>		 <p>Faire un bonhomme de neige et l'accessoiriser</p>
 <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p>	 <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>		 <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p>	 <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>		 <p>Aller dans un parc d'amusement intérieur</p>
 <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p>	 <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>		 <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p>	 <p>Entraînement 30 minutes ou cours en groupe</p>		 <p>Organiser un parcours à obstacles dans la neige pour les enfants</p>
 <p>Lire un livre pendant 15 minutes</p>	 <p>Entraînement pré-enregistré de 20 minutes</p>		 <p>Prendre 15 minutes pour faire du yoga ou des étirements avant de se coucher</p>			