

Calendrier de fitness familial



	Octobre	Novembre	Décembre	Janvier	Février	Mars
Sport de balle 						
Jogging 						
Nage 						
Corde à sauter 						
Danse 						
Monter les escaliers 						
Vélo 						
Yoga 						
Libre choix 						
Libre choix 						
Libre choix 						
Libre choix 						

Comment faire:

Imprimez cette feuille et accrochez-la dans un endroit bien visible.

Détachez les cibles et collez-les à côté du nombre de points souhaité. Vous pouvez aussi choisir et inscrire vos propres cibles.

Vous pouvez utiliser les sports que nous proposons ou en définir d'autres.

Chaque membre de la famille trace une petite barre lorsqu'il a réalisé l'une des activités pendant au moins 15 minutes.

Comptez les barres au fur et à mesure et cochez ✓ lorsque vous avez atteint la cible, puis dessinez le Smiley 😊 lorsque vous avez eu votre récompense!

Bon amusement!

Cibles à détacher



Manger une pâtisserie	Faire du go-kart
Aller au cinéma	Jeu de piste avec Foxtrail
Une fondue dans la forêt	Luge/Patin à glace
Journée relax	Escape-room
Shopping en ville	Nuit à l'hôtel



Barres	Cibles	✓	😊	Barres	Cibles	✓	😊
10	?			100	?		
20	?			125	?		
40	?			150	?		
60	?			200	?		
80	?			250	?		

