

Calendrier d'activités en mouvement

La planification est un des principaux facteurs de motivation pour rester « en mouvement »! Servez-vous de ce calendrier pour rester « en mouvement » en déterminant vos objectifs et vos activités préférées, et en soulignant vos succès!

C'est bon pour la santé de faire au moins **30 à 60 minutes** d'activité physique par jour! Faites-le en une seule fois ou plusieurs fois par jour en blocs de 10 minutes!

Mon objectif « en mouvement » pour le mois de _____ est :

Pour mieux planifier

1. un objectif « en mouvement » qui vous convient;
2. des activités que vous planifiez de faire;
3. l'heure où vous serez « en mouvement »;
4. les étapes que vous devrez suivre pour vous aider à être « en mouvement »;
5. le nombre de minutes pendant lesquelles vous serez « en mouvement »!

Une fois l'activité terminée, cochez la case à droite pour indiquer que vous étiez « en mouvement »!

DATE	ACTIVITÉ	QUAND	ÉTAPES À SUIVRE	MINUTES	<input checked="" type="checkbox"/>
p. ex.	Aller à bicyclette	17 h	Gonfler les pneus, rejoindre Karine chez elle.	45 à 60	<input checked="" type="checkbox"/>
1					<input type="checkbox"/>
2					<input type="checkbox"/>
3					<input type="checkbox"/>
4					<input type="checkbox"/>
5					<input type="checkbox"/>
6					<input type="checkbox"/>
7					<input type="checkbox"/>
8					<input type="checkbox"/>
9					<input type="checkbox"/>
10					<input type="checkbox"/>
11					<input type="checkbox"/>
12					<input type="checkbox"/>
13					<input type="checkbox"/>
14					<input type="checkbox"/>
15					<input type="checkbox"/>
16					<input type="checkbox"/>
17					<input type="checkbox"/>
18					<input type="checkbox"/>
19					<input type="checkbox"/>
20					<input type="checkbox"/>
21					<input type="checkbox"/>
22					<input type="checkbox"/>
23					<input type="checkbox"/>
24					<input type="checkbox"/>
25					<input type="checkbox"/>
26					<input type="checkbox"/>
27					<input type="checkbox"/>
28					<input type="checkbox"/>
29					<input type="checkbox"/>
30					<input type="checkbox"/>
31					<input type="checkbox"/>