

## Programme hebdomadaire des activités effectuées

Principe : je fais 30 minutes (10 minutes par thème) d'activités physiques par jour selon le programme défini ci-dessous (3 thèmes imposés par jour). Je choisis les activités dans le catalogue (activités par thème à choix), je note la référence des activités effectuées ainsi que la réussite ou l'échec de celles-ci.

Exemple :

Lundi	Thèmes imposés A + C + D	Activités choisies A1 / C3/ D2	Réussi/échoué/réussi V / X / V
-------	-----------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------

**Semaine 1** ( du 23 mars au 27 mars 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait <span style="color: green;">V</span> / <span style="color: red;">X</span>
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + F	A..... / C...../ F.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + D + F	A..... / D...../ F.....	

**Semaine 2** (du 30 mars au 3 avril 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait <span style="color: green;">V</span> / <span style="color: red;">X</span>
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + F	A..... / C...../ F.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + D + F	A..... / D...../ F.....	

**Semaine 3** (du 6 au 10 avril 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/>
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + F	A..... / C...../ F.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + D + F	A..... / D...../ F.....	

**Semaine 4** (du 20 au 24 avril 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/>
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + F	A..... / C...../ F.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + D + F	A..... / D...../ F.....	

**Semaine 5** (du 27 avril au 1<sup>er</sup> mai 2020)

Jour	Thèmes à faire	Activités effectuées	Fait <input type="checkbox"/> / <input type="checkbox"/>
Lundi	A + C + D	A..... / C...../ D.....	
Mardi	B + D + E	B..... / D...../ E.....	
Mercredi	A + C + F	A..... / C...../ F.....	
Jeudi	B + C + E	B..... / C...../ E.....	
Vendredi	A + D + F	A..... / D...../ F.....	

**Bon amusement et prends soin de toi !**