

# SEMAINE 3

## 9/04 AU 14/04

NOM :

CLASSE :

### CONFINEMENT FEELING

NOTE ICI TON RESENTI APRES CETTE SEMAINE

Tu as fait le circuit :

Seul  En famille

Te sens tu en forme ?

Oui  Non

### PARTAGEONS

NOTE ICI UNE VIDÉO SPORTIVE QUE TU AIMERAIS PARTAGER AVEC LA COMMUNAUTÉ AS MALRAUX TV

Chaque Mercredi, nous te proposons des circuits a réaliser seul ou en famille sur minimum 4 jours dans la semaine. ils sont accompagnés de videos. Remplis et renvois nous la feuille chaque semaine ( il est possible de faire les circuits les autres jours de la semaine attention a bien respecter les consignes de sécurité)

**JEUDI** HEURE LEVÉ : \_\_\_\_\_  
COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ? HEURE COUCHÉ : \_\_\_\_\_

 BOF  BIEN

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : \_\_\_\_\_ /  
NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD  
AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESENTI APRES L'EFFORT

   

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

   

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE

**VENDREDI** HEURE LEVÉ : \_\_\_\_\_  
COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ? HEURE COUCHÉ : \_\_\_\_\_

 BOF  BIEN

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : \_\_\_\_\_ /  
NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD  
AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESENTI APRES L'EFFORT

   

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

   

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE

**LUNDI** HEURE LEVÉ : \_\_\_\_\_  
COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ? HEURE COUCHÉ : \_\_\_\_\_

 BOF  BIEN

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : \_\_\_\_\_ /  
NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD  
AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESENTI APRES L'EFFORT

   

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

   

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE

**MARDI** HEURE LEVÉ : \_\_\_\_\_  
COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ? HEURE COUCHÉ : \_\_\_\_\_

 BOF  BIEN

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : \_\_\_\_\_ /  
NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD  
AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESENTI APRES L'EFFORT

   

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

   

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE