

SEMAINE 1

21/04 AU 27/04

NOM :

CLASSE :

CONFINEMENT FEELING

NOTE ICI TON RESSSENTI APRÈS 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 à réaliser seul ou en famille sur minimum 4 jours dans la semaine. ils sont accompagnées de videos. Remplis et renvoie 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 securité)

JEUDI

COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ?

BOF BIEN

HEURE LEVÉ : _____

HEURE COUCHÉ : _____

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : _____ / _____

NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD

AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESSSENTI APRES L'EFFORT

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE

VENDREDI

COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ?

BOF BIEN

HEURE LEVÉ : _____

HEURE COUCHÉ : _____

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : _____ / _____

NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD

AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESSSENTI APRES L'EFFORT

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE

LUNDI

COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ?

BOF BIEN

HEURE LEVÉ : _____

HEURE COUCHÉ : _____

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : _____ / _____

NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD

AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESSSENTI APRES L'EFFORT

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE

MARDI

COMMENT TE SENS-TU AUJOURD'HUI ?

BOF BIEN

HEURE LEVÉ : _____

HEURE COUCHÉ : _____

POULS DEBUT / FIN DE SÉANCE : _____ / _____

NIVEAU CIRCUIT CHOISI : EASY - HARD

AS TU FINI LE PROGRAMME : OUI - NON

ENTOURE TON RESSSENTI APRES L'EFFORT

PAS FAIT FACILE PARFAIT TROP DUR

QU'AS TU PENSÉ DE LA VIDÉO PROPOSÉE ?

PAS VU BOF INCROYABLE J'ADORE