

# AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Prenez rendez-vous avec votre santé et créez votre propre agenda d'activité physique!

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI	[Barre d'activité physique]		
MARDI	[Barre d'activité physique]		
MERCREDI	[Barre d'activité physique]		
JEUDI	[Barre d'activité physique]		
VENDREDI	[Barre d'activité physique]		
SAMEDI	[Barre d'activité physique]		
DIMANCHE	[Barre d'activité physique]		

# AGENDA DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quelques idées pour atteindre 30 minutes d'activité physique modérée 5 jours par semaine.

