

**Mes activités – Semaine du \_\_\_\_\_**

<b>Jour</b>	<b>Exercices cardiovasculaires</b>	<b>Exercices de musculation</b>
Dimanche		
Lundi		
Mardi		
Mercredi		
Jeudi		
Vendredi		
Samedi		

Nous vous recommandons de consulter votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercice.