

Mon Programme

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
semaine 01	Pilates Je prends soin de mon dos. 10 min	Je bouge pour être bien dans mon corps et dans ma tête.	Marche Je prends soin de mon coeur.	Je descends du métro/bus avant mon arrêt.	Jogging Je marche et je cours 30min (phase de course et marche : 5 x 30/30)	Je mets la musique à fond et je danse pour moi.
semaine 02	Pilates Je me renforce grâce au pilates.	Je prends un moment pour moi.	Marche Objectif marche active ! 20 min	Je me détends et je respire.	Jogging J'active mon coeur 30min (phase de course et marche : 10 x 30/30)	Je liste et reconnais 5 accomplissements de ma journée.
semaine 03	Pilates Ce soir, je m'étire !	Je me déconnecte sans tout couper.	Marche Je dépense des calories.	J'écoute un podcast.	Jogging J'améliore 30min (phase de course et marche : 15 x 30/30)	Je prends le temps de cuisiner.
semaine 04	Pilates J'améliore mon gainage. 17 min	Je me lève quelques minutes plus tôt pour m'étirer.	Marche J'améliore mon allure.	Je prends du temps pour méditer.	Jogging Je me défoule 30min (phase de course et marche : 12 x 60/30)	Je fais mon vision board.

