

Je m'y met !!

- Sélectionnez chaque jour une session parmi le yoga, la zumba, ou le renforcement musculaire selon vos envies et besoins. Les périodes de repos également.
- Adaptez la durée : Commencez avec 10 minutes et augmentez progressivement jusqu'à 20 ou 30 minutes pour faire les vidéo complète .
- Fixez un objectif clair : Notez ce que vous souhaitez accomplir pour rester motivé(e).
- Suivez vos progrès : Cochez les cases pour visualiser votre engagement.

Objectif final : Explorer librement les disciplines et trouver une routine qui vous correspond !

Jours	Activité	Durée	Objectif	Fait
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				