Objectif personnel:

Bouger par jour ☐ 15 min ☐ 30 min ☐ 45 min
☐ 1 heure ☐ Autre: _____

Fréquence par semaine ☐ 1 fois ☐ 2 fois ☐ 3 fois
☐ 4 fois ☐ Autre: _____

Activités (à inscrire)	Temps cumulatif par activité (noircir ou cocher)*							
	0h30	1h00	1h30	2h00	2h30	3h00	3h30	4h00