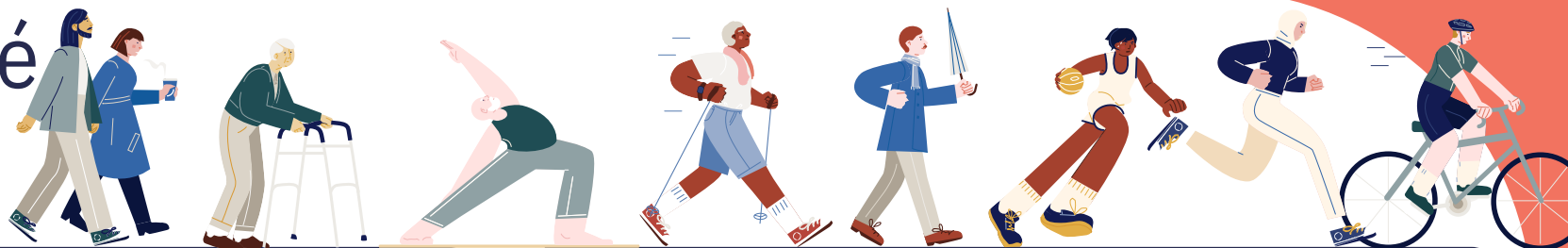


Plan d'activité physique

À compléter



Qu'allez-vous faire ? Pendant combien de temps ?

Choisissez une activité physique qui vous convient. Tenez compte de ce que vous savez faire.

Ex : Je vais à vélo au magasin (10 min aller - 10 min retour)

Votre réponse :

Où allez-vous faire cette activité ?

Ex : via le parc vers le centre

Votre réponse :

Quand ?

Ex : le samedi matin après le petit déjeuner

Votre réponse :

Faites-vous cette activité seul-e ou avec quelqu'un d'autre ?

Ex : avec mon petit-fils

Votre réponse :

Tout problème a sa solution.

Ex : S'il pleut, alors j'irai à pied avec mon parapluie

Si ..., alors ...