



Situé au Concept Jafrate
 1191, rue des Cascades - 2e et 3e étage
 Saint-Hyacinthe (Québec) J2S 3G9
 Stationnement gratuit à l'arrière
 450 250-5463
 studio@maskatel.net
 www.studiodenisestpierre.com

Mon programme de marche

Nom: _____

Objectif: 3 x 30 min continu/sem.

PLANIFIER SES MARCHES À L'AGENDA assure la constance et la régularité qui vous donneront

PLAISIR et BIEN-ÊTRE garanti !

Sur une échelle de 1 à 10 (10/10 étant le maximum), évaluer à chaque entraînement votre **PLAISIR**, le et votre **BIEN-ÊTRE** !
 (P /10 - BE /10)

Semaine 1

Dates	Parcours	Type de marche	P /10 - BE /10	Objectif	Bonus	Total: /90

Semaine 2

Dates	Parcours	Type de marche	P /10 - BE /10	Objectif	Bonus	Total: /90

Semaine 3

Dates	Parcours	Type de marche	P /10 - BE /10	Objectif	Bonus	Total: /90

Semaine 4

Dates	Parcours	Type de marche	P /10 - BE /10	Objectif	Bonus	Total: /90

Semaine 5

Dates	Parcours	Type de marche	P /10 - BE /10	Objectif	Bonus	Total: /90

Semaine 6

Dates	Parcours	Type de marche	P /10 - BE /10	Objectif	Bonus	Total: /90