

PLAN DE LA SEMAINE

.../.../... - .../.../...

Lundi	
Mardi	
Mercredi	
Jeudi	
Vendredi	
Samedi	
Dimanche	

PRIORITÉS

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

CHECKLIST

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

JE PRENDS SOIN DE MOI	
RESTE ACTIF•VE	<input type="radio"/> Marcher / courir
RESTE CONNECTÉ•E	<input type="radio"/> Rester en contact avec un-e ami-e
DÉTENTE	<input type="radio"/> Essayer des exercices de respiration

