

Suivi de mon activité physique

| Jour de la semaine | Activités physiques réalisées (quotidien, travail, loisir) | Durée (minutes) | Mes observations |
|---------------------------|---|------------------------|-------------------------|
| vendredi 9 août 2024 | | | |
| samedi 10 août 2024 | | | |
| dimanche 11 août 2024 | | | |
| lundi 12 août 2024 | | | |
| mardi 13 août 2024 | | | |
| mercredi 14 août 2024 | | | |
| jeudi 15 août 2024 | | | |