

Mon Winter Arc en marchant

Un petit objectif. Une semaine adaptée à votre vie.

Début de la semaine: _____

Mon objectif de marche

Ma semaine de marche

Jour	Pas ou minutes	Ma marche / notes
Jour 1		
Jour 2		
Jour 3		
Jour 4		
Jour 5		
Jour 6		
Jour 7		

Qu'est-ce qui a aidé ? Que changer la semaine prochaine ?

Une journée manquée n'efface pas vos progrès. Adaptez le plan si besoin.



Bougez avec plaisir

Suivez votre activité et faites grandir votre Motmot avec Motion.

motion-app.com/download



Scannez pour Motion