

FICHE D'ENREGISTREMENT DES EXERCICES A DOMICILE

Chaque fois que vous pratiquez un exercice, notez-le dans ces colonnes. Prenez note de tout ce qui survient durant la pratique pour constater votre évolution. Cette fiche est valable pour toutes les pratiques de l'ensemble des modules et à remplir chaque semaine.

JOUR/DATE	PRATIQUE	COMMENTAIRES
LUNDI		
MARDI		
MERCREDI		
JEUDI		
VENDREDI		
SAMEDI		
DIMANCHE		