

WEEKLY PLANNER

**FAIS BOUGER
TON CAMPUS!**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

NOTES

TO DO



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE

SEMAINE DU MOUVEMENT

Cet outil de planification vous permet de définir librement vos activités de la semaine !

En l'utilisant pour organiser votre emploi du temps, vous pouvez plus facilement y intégrer une ou plusieurs activités sportives. Il vous aide ainsi à transformer votre intention en action pour atteindre vos objectifs.

PS : L'OMS recommande 150 min d'activité physique par semaine, mais l'essentiel est de planifier des activités spécifiques et réalisables.
Va à ton rythme !



LE PROGRAMME