Ma fiche de suivi — Programme de 8 semaines

Tai Chi sur Chaise pour Seniors

Prénom : _____ **Date de début :** _____

Mon point de départ **Poids :** _____ **Tour de taille :** _____ **Énergie (1 à 5) :** _____ **Souffle (1 à 5) :** _____

Sem.	Séances faites	Énergie (1 à 5)	Souffle (1 à 5)	Articulation	Poids (kg)	Tour de taille (cm)	Notes
1	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
2	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
3	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
4	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
5	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
6	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
7	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
8	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						

Mon bilan **Ce qui a changé pour moi :** _____

Cochez une case par jour de séance.
Énergie : 1 = très basse, 5 = très bonne. Souffle : 1 = difficile, 5 = facile. Articulation : votre gêne (aucune, légère, modérée, importante) et où.

Tai Chi sur Chaise pour Seniors · Lê Tâm Bình — Police Luciole © Laurent Bourcellier & Jonathan Perez (CC BY 4.0)