Ma fiche de suivi — Cycle suivant

Cycle n° : _____ **De la semaine** _____ **à la semaine** _____ **Date de début :** _____

Au début du cycle **Poids :** _____ **Tour de taille :** _____ **Mon objectif :** _____

Sem.	Séances faites	Énergie (1 à 5)	Souffle (1 à 5)	Articulation	Poids (kg)	Tour de taille (cm)	Notes
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						
___	L ☐ M ☐ M ☐ J ☐ V ☐ S ☐ D ☐						

Mes mouvements préférés _____

Notez le numéro de chaque semaine (9 à 16 pour le 2e cycle, 17 à 24 pour le 3e…). Cochez une case par jour de séance.
Énergie : 1 = très basse, 5 = très bonne. Souffle : 1 = difficile, 5 = facile. Articulation : votre gêne et où.

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