

# **FICHE D'ÉVALUATION DE MA PROGRESSION**

<b>DATE</b>	<b>OBJECTIFS FIXES (exemples)</b>	<b>Ce que j'ai réalisé</b>	<b>Ce que j'ai ressenti</b>
<b>11/11</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Gainage 30"</b></li><li>• <b>Abdos 10X</b></li><li>• <b>Chaise 1'</b></li></ul>		
<b>14/11</b>	<b>Marche 30' ou course à pieds ou vélo</b>		
<b>16/11</b>	<b>3 postures de yoga :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Chat</b></li><li>• <b>Demi-pont</b></li><li>• <b>Chien tête en bas</b></li></ul>		