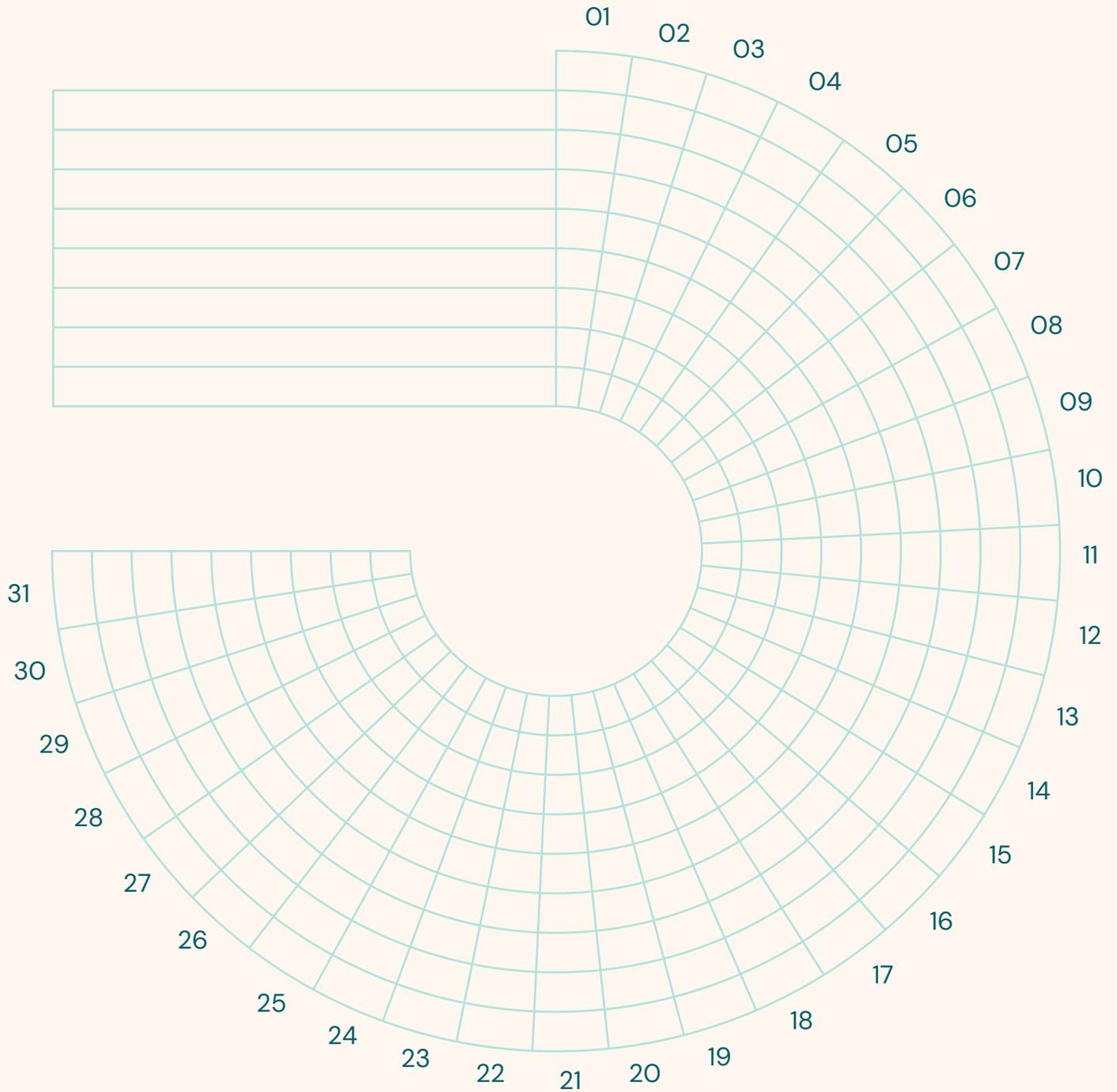




MON TRACKER DE BONNES HABITUDES



POUR LE MOIS DE :



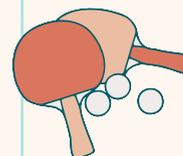
MES NOTES & MES OBJECTIFS DU MOIS :

PLANIFICATEUR HEBDOMADAIRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE



LUNDI

MARDI



MERCREDI

JEUDI



VENDREDI

SAMEDI



DIMANCHE

OBJECTIFS :

NOTES :

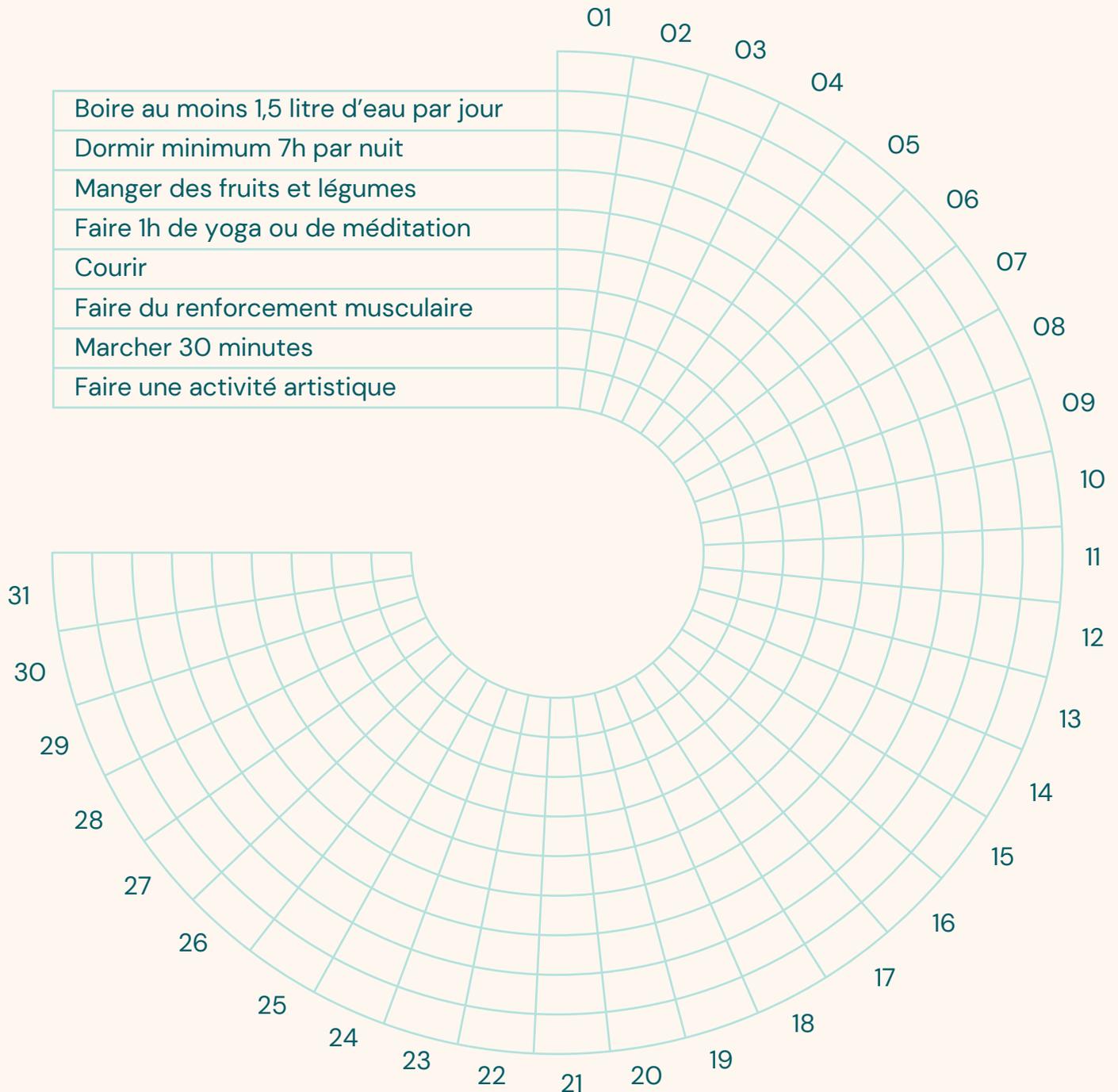




EXEMPLE - MON TRACKER DE BONNES HABITUDES



POUR LE MOIS DE :



MES NOTES & MES OBJECTIFS DU MOIS :