PRALIMAP

JOURNAL DE BORD DES ACTIVITES PHYSIQUES ET SEDENTAIRES SUR 3 JOURS DONT UN JOUR DE WEEK-END

Jour 1 : .....

Activités et intensité	**Type et durée**			**Durée Totale**	**Seul ou en groupe**	**En intérieur ou extérieur**	**Pratique libre ou en club**	**Appréciations**
	Matinée	**Après -midi**	**Soirée**					
Faible : rangement de la chambre, bowling								
Modérée : marche, aérobic, danse, vélo ou natation « plaisir »								
Elevée : randonnée , jogging, VTT, jeux de ballon collectifs								