Michèle, 60 ans, a composé son programme d'exercice.

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Je me rends à pied à mon travail : 2 x 15 min.	½h de natation à la piscine couverte.	Promenade avec mes petits enfants (1h)	Randonnée avec Pro Senectute (2h)	1h de repassage	Courses en ville, ½h de marche	Promenade en famille (1h)
130 kCal.	295 kCal.	295 kCal.	520 kCal.	150 kCal.	130 kCal.	260 kCal.

Mon programme

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
kCal.	kCal.	kCal.	kCal.	kCal.	kCal.	kCal.