

You Can Do It!

WEEKLY GOALS
SEMAINE DU _____ AU _____

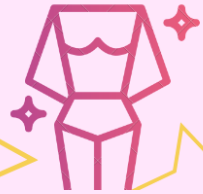
OBJECTIF
FORME

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

Hydratation	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Bouger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux manger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Soin de soi	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux dormir	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

GOAL(S) DE
LA SEMAINE:

www.monaleblog.com



You Can Do It!

WEEKLY GOALS
SEMAINE DU _____ AU _____

OBJECTIF
FORME

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

Hydratation	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Bouger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux manger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Soin de soi	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux dormir	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

GOAL(S) DE
LA SEMAINE:

www.monaleblog.com



You Can Do It!

WEEKLY GOALS
SEMAINE DU _____ AU _____

OBJECTIF
FORME

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

Hydratation	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Bouger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux manger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Soin de soi	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux dormir	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

GOAL(S) DE
LA SEMAINE:

www.monaleblog.com



You Can Do It!

WEEKLY GOALS
SEMAINE DU _____ AU _____

OBJECTIF
FORME

L	M	M	J	V	S	D
---	---	---	---	---	---	---

Hydratation	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Bouger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux manger	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Soin de soi	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
Mieux dormir	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆

GOAL(S) DE
LA SEMAINE:

www.monaleblog.com

