



Walking Log | Journal de marche

Day Jour	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine	Week Semaine
Daily Time or Distance Goal (km) Objectif quotidien de temps ou distance (km)											
Monday Lundi											
Tuesday Mardi											
Wednesday Mercredi											
Thursday Jeudi											
Friday Vendredi											
Saturday Samedi											
Sunday Dimanche											
Weekly total Total hebdomadaire											
Daily average (Weekly total ÷ 7) Moyenne quotidienne (total hebdomadaire ÷ 7)											

The Canadian Physical Activity Guidelines recommend at least 150 minutes of moderate to vigorous physical activity per week in bouts of 10 minutes or more.

Walking is one way to achieve this goal.

Les Directives canadiennes en matière d'activité physique recommandent de faire chaque semaine au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par séances d'au moins 10 minutes.

La marche est une bonne façon d'atteindre cet objectif

