



SBS Service di Francesca Ruggiero
Via XXV Aprile, 46
34074 Monfalcone (GO)
Cellulare 347.7903976
E-mail: ruggiero@sbs-italia.it
Partita IVA 01067320315

DIARIO DELL'ATTIVITA' FISICA (qualunque movimento che comporti lavoro!!!)

GIORNO	ATTIVITA'	INIZIO-FINE	TEMPO (min)	PENSIERI
Lunedì				
Martedì				
Mercoledì				
Giovedì				
Venerdì				
Sabato				
Domenica				

... ad esempio...

Martedì	spinning+stretching	13.30-14.30	60'	wow, serviva proprio per scaricare lo stress!
Giovedì	spinning+stretching	13.30-14.30	60'	che fatica oggi! Non riesco a stare dietro all'istruttore!
Venerdì	camminata veloce per passeggiare con il cane	7.30-8.15	45'	per fortuna ha iniziato a piovere e siamo dovuti rientrare...