Exercise Checklist

	Sunday	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday
10 min walk	○	○	○	○	○	○	○
10 min exercises	○	○	○	○	○	○	○
10 min walk	○	○	○	○	○	○	○
10 min exercises	○	○	○	○	○	○	○
10 min walk	○	○	○	○	○	○	○
10 min exercises	○	○	○	○	○	○	○
10 min walk	○	○	○	○	○	○	○
10 min exercises	○	○	○	○	○	○	○
10 min walk	○	○	○	○	○	○	○
10 min exercises	○	○	○	○	○	○	○
10 min walk	○	○	○	○	○	○	○
10 min exercises	○	○	○	○	○	○	○