



### Attention, FORTE CHALEUR

**Il fait chaud, vous devez vous hydrater régulièrement. Ceci va vous aider**

**Boire au moins 1/2 verre d'eau toutes les heures et cochez les cases**

	8h00	9h00	10h00	11h00	12h00	13h00	14h00	15h00	16h00	17h00	18h00
JOUR 1											
JOUR 2											
JOUR 3											
JOUR 4											
JOUR 5											
JOUR 6											
JOUR 7											

**Nathalie TRIGUERO,**  
Vice-Présidente Déléguée CCAS La Rochefoucauld en Angoumois