

you belong
HERE

CARTE DÉFI *Fitness et moi*



Sur chaque publication quotidienne, il y aura un mini-défi "Je suis ici !" à relever. Engage-toi à le compléter et à partager dans notre groupe !

LUNDI

Répons aux questions et partage avec nous!



MARDI

Pense à la façon dont tu aimes être encouragé par quelqu'un d'autre.



MERCREDI

Dis-nous tes objectifs de bien-être et comment tu t'en sors avec eux !



JEUDI

Tague quelqu'un avec qui tu t'es connecté ou qui t'a motivé cette semaine !



VENDREDI

Dis-nous comment ce groupe t'a encouragé cette semaine !

Enregistre-toi quotidiennement et imprègne-toi des informations de chaque publication !