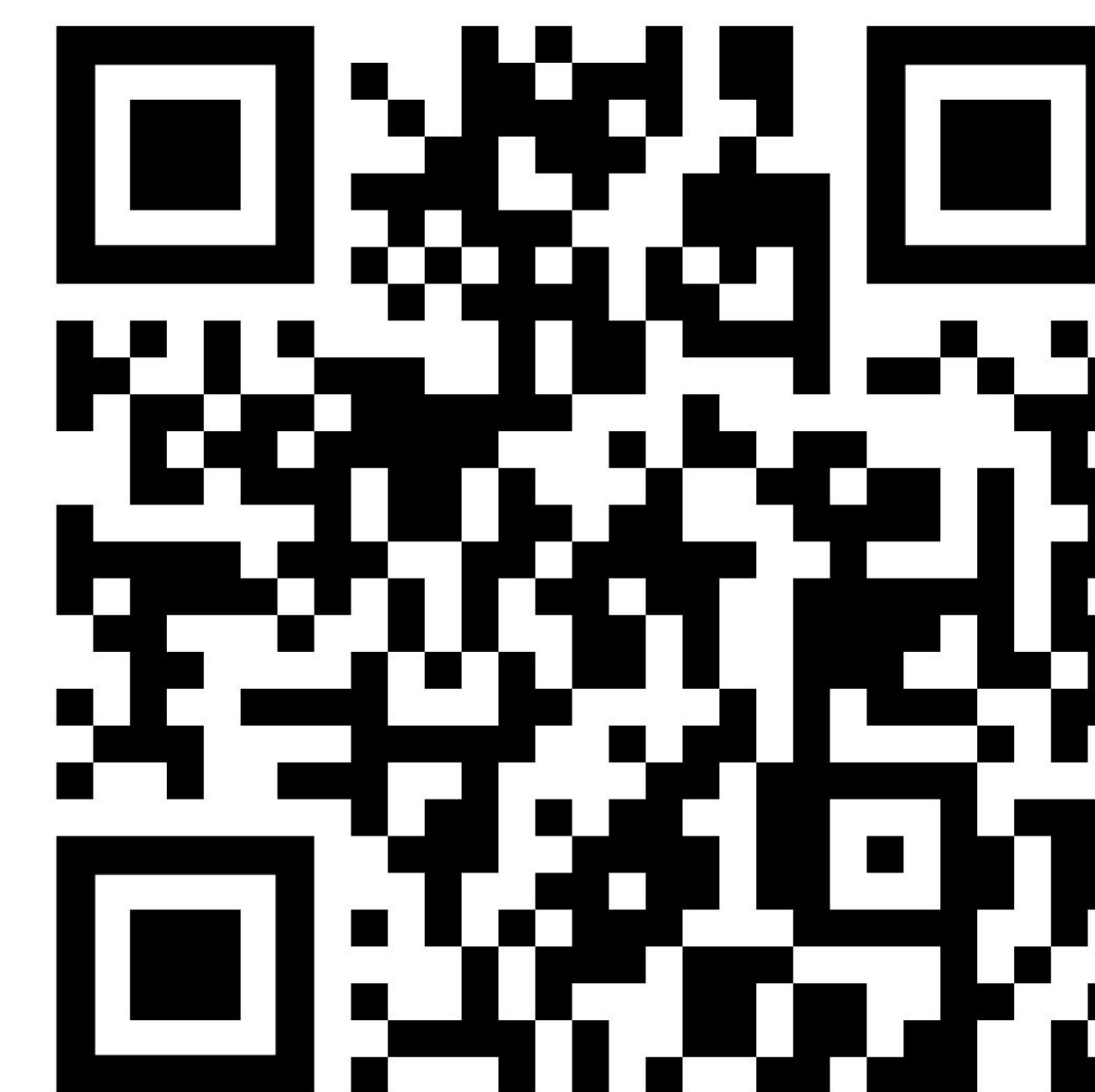
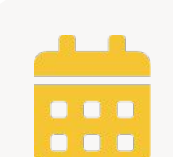




NEW CHALLENGE

Challenge des pas



09.01 - 22.01



+400

Comment reprendre en douceur une routine de remise en forme conséquente après les fêtes ? Faire du sport en hiver peut représenter un véritable challenge lorsqu'il fait froid et sombre dehors, et il est naturel que le corps se désaccoutume après une pause. Recommence doucement avec le challenge des 8 000 pas ! Fais 8 000 pas par jour et pendant 2 semaines pour reprendre en douceur ton programme de remise en forme.