



L'automne en forme

Affronte l'automne avec 5 points d'entraînement

Challenge - points d'exercice : 30.10. - 29.11.

Prêt pour l'automne ? Oublie l'été et plonge dans la saison colorée avec élan ! Sors ton tapis de sport et démarre l'automne plein d'énergie. Fixe-toi l'objectif d'atteindre 5 points d'entraînement par jour pendant toute une semaine et découvre les bienfaits d'un mode de vie actif. Notre appli propose de nombreuses séances d'entraînement pour te soutenir dans cette démarche. Tu as ce qu'il faut - commençons !

