



Marchons vers la nouvelle année

7 jours, 10.000 par jour

Step Challenge: 08.01. - 14.01.

Commence ta nouvelle année sur une note positive grâce à notre challenge de 7 jours de mouvement conscient, qui se déroulera du 8 au 14 janvier. Accueille le plaisir du mouvement quotidien en visant 10 000 pas par jour par le biais de promenades, de footings ou de randonnées. Au-delà des bienfaits physiques, tu pourras également profiter des bienfaits pour la santé mentale. Commençons l'année avec enthousiasme, en préparant le terrain pour une année 2024 saine et heureuse !

