

ÊTRE ACTIFS, ENSEMBLE

RELÈVE LE DÉFI ENTREPRISES !

Prends soin de ta santé physique et mentale en participant au Défi Entreprises, un programme de 12 semaines qui se termine par un événement rassembleur, en présentiel ou à distance!

4 DÉFIS À RELEVER :

- Marche ou course (5 km ou 10 km)
- Zumba
- Yoga
- Cardio-F.I.T

Plus de détails au

DEFIENTREPRISES.COM



**DÉFI
ENTREPRISES**

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE
COLLABORATION DE

rouge^{FM}

UN DÉFI ACCESSIBLE ET RASSEMBLEUR

INSCRIS-TOI AVANT LE 12 AVRIL!

Encourage tes collègues à s'inscrire
et à relever le Défi Entreprises avec toi.
Inscris-toi avant le 12 avril pour bénéficier
du meilleur tarif.

DATES DES DÉFIS:

14 MAI : Montréal

4 JUIN : Trois-Rivières et Gatineau / Ottawa

11 JUIN : Québec

18 JUIN : Saguenay et virtuel

Inscriptions et informations

DEFIENTREPRISES.COM



PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE
COLLABORATION DE

rouge^{FM}