



MERRY Christmas

FIT-CALENDRIER
DE L'AVENT 2024

Offert par :

Candice FITCOACH
Coach sportive spécialiste
Perte de gras et Corps tonique
à la maison



MOT DE LA COACH

Noel approche ! Je te propose de finir l'année en beauté avec un mois de Décembre rempli de surprises. Cette année, je t'offre un **Calendrier de l'Avent spécial SPORT**. Ce calendrier va te faire brûler des calories et te motiver à rester actifs sur Décembre, c'est possible ! A partir du 1 Décembre, rendez-vous chaque jour sur mes pages Instagram et Facebook pour découvrir une surprise avec l'ouverture d'une case.

Pour ne rien louper, je te recommande de :

- **ETRE ABONNE** à mes **3 pages** Facebook, Instagram et Youtube.
- **ACTIVER LES NOTIFICATIONS** pour ne pas louper ta séance, tes défis sport et les cadeaux à venir (plus de 500€ à gagner)

Clique sur l'icône pour t'abonner :





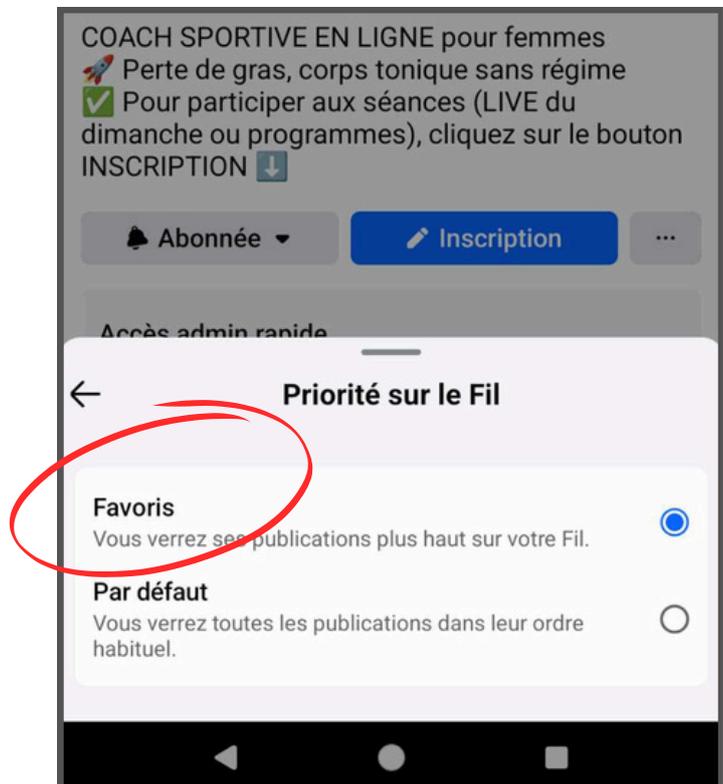
Comment s'abonner et activer les notifications ?

1) Rendez-vous sur mes 3 pages Instagram, Facebook et Youtube et **ABONNE-TOI**



2) Sur ce même bouton, sélectionne l'option **FAVORIS** !

Cela te permettra de voir s'afficher chaque jour l'ouverture des cases dans tes actualités et ne rien louper





Tous les lundis :

5MIN de sport express = 5 exercices surprises à valider à la maison



Tous les mardis : DEFI GAINAGE max.

Partage ton résultat en ligne



1 séance

Tous les mercredis : rdv 18h30 pour une séance sur YOUTUBE (replay disponible)



Tous les jeudis : Challenge mobilité à tester pour évaluer ta mobilité et souplesse. Partage ton résultat en ligne



1 séance

Tous les vendredis : rdv 18h30 pour une séance sur YOUTUBE (replay disponible)



Tous les samedis : concours et cadeaux à gagner sur Instagram, Facebook



1 séance

Tous les dimanches : rdv 11h pour une séance en LIVE avec toute la communauté .
Replay sur Youtube uniquement



CALENDRIER



Lun.

Mar.

Mer.

Jeu.

Ven.

Sam.

Dim.

1

LIVE

2



3



4



5



6



7



8

LIVE

9



10



11



12



13



14



15

LIVE

16



17



18



19



20



21



22

LIVE

23



24





CALENDRIER



A IMPRIMER - Je coche les séances et défis validés

Lun.

Mar.

Mer.

Jeu.

Ven.

Sam.

Dim.



1

2

3

4

5

6

7



8

9

10

11

12

13

14



15

16

17

18

19

20

21



22

23

24