



31 DAY Kilometer-A- Day Challenge

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

**STAY CONSISTENT, CHEER ON
YOUR COWORKERS, AND
CELEBRATE THE FINISH LINE!**





DÉFI 31 JOURS

Un kilomètre par jour

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

**RESTEZ CONSTANT, ENCOURAGEZ
VOS COLLÈGUES ET CÉLÉBREZ LA
LIGNE D'ARRIVÉE!**





31 DAY

7 Hours of Sleep Challenge

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

**STAY CONSISTENT, CHEER ON
YOUR COWORKERS, AND
CELEBRATE THE FINISH LINE!**





DÉFI 31 JOURS

Défi des 7 heures de sommeil

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

**RESTEZ CONSTANT, ENCOURAGEZ
VOS COLLÈGUES ET CÉLÉBREZ LA
LIGNE D'ARRIVÉE!**





31 DAY

8 Glasses of Water Challenge

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

**STAY CONSISTENT, CHEER ON
YOUR COWORKERS, AND
CELEBRATE THE FINISH LINE!**





DÉFI 31 JOURS

Défi 8 verres d'eau

DIM

LUN

MAR

MER

JEU

VEN

SAM

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐

**RESTEZ CONSTANT, ENCOURAGEZ
VOS COLLÈGUES ET CÉLÉBREZ LA
LIGNE D'ARRIVÉE!**

