



# 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!**

