DÉFI SANTÉ GOLF 4 semaines

Golf-Tonus

NOM :

TÉL. :

DATE DU DÉBUT DU DÉFI :

OBJECTIF No 1

OBJECTIF No 2

OBJECTIF No 3

OBJECTIF No 4

Pour réussir votre Défi Santé Golf, planifiez vos actions sur 4 semaines au crayon à mine entre le 8 novembre et le 21 décembre. Validez vos succès en les encerclant à l'encre rouge. Si une action n'est pas réalisée, cochez-la d'un X à l'encre bleue et déplacez-la dans votre calendrier de la même couleur. Le défi est réussi lorsque toutes les actions planifiées, même celles reportées, sont complétées !

Amusez-vous et laissez place à votre créativité, tout en gardant des objectifs réalistes et atteignables !

	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
SEMAINE 1							
SEMAINE 2							
SEMAINE 3							
SEMAINE 4							

DÉFI SANTÉ GOLF réussi? Envoyez une photo de votre feuille complétée, avec vos actions encerclées et replanifiées, à info@golf-tonus.com.
Obtenez 3 coupons supplémentaires au tirage pour gagner la formation voyage-stage de novembre 2027.