

Duo Fit 2020

alimentation – éducation – activités physiques



Fais équipe avec ta chum de fille, une collègue, ta sœur, ta mère....
À 2 c'est toujours mieux!

Notre programme offre:

- 1 session d'entraînement privé par semaine
- 4 rencontres avec votre coach
- 1 plan d'entraînement
- 1 plan alimentaire
- Mensurations/photos
- Support quotidien du coach
- Liste d'épicerie, recettes
- Recommandations individualisées de suppléments
- Un cadeau d'une valeur de \$560 à l'équipe gagnante au spa Renu, Ottawa
- \$650 (par duo) taxes incl. (ce forfait est d'une valeur individuelle de \$1000)

Démarrer l'année du bon pied, investir dans ta santé, passer du temps avec ta chum, support, motivation, une coach personnelle à ta disposition en plus d'avoir la chance de gagner un forfait au spa pour un après-midi de dorlotage...et le tout pour \$40 par semaine, tu ne peux pas te tromper! Les places sont limitées. Pour plus d'information et pour vous inscrire avant le **3 janvier 2020** contactez-nous par courriel : em.instephealth@gmail.com ou au 873-655-STEP (7837). N'oubliez pas de visiter et d'aimer notre page Facebook <https://www.facebook.com/em.instephealth> et suivez- nous sur Instagram @instephealth.

Au plaisir d'inaugurer 2020 en santé avec vous!