

Carte

Entraînement/accomplissement

(tirage Défi de Noël 9 décembre)

Nom:

Tél:

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

FÉLICITATIONS!

Mon objectif au **Défi Rotary** du 14 octobre

Individuel 2 km 5 km 10 km
Défi entreprises (4 X 2,5 km) 10 km

Je participe au **Défi de Noël** du Club et j'invite _____ personnes !

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463



Carte

Entraînement/accomplissement

(tirage Défi de Noël 9 décembre)

Nom:

Tél:

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

FÉLICITATIONS!

Mon objectif au **Défi Rotary** du 14 octobre

Individuel 2 km 5 km 10 km
Défi entreprises (4 X 2,5 km) 10 km

Je participe au **Défi de Noël** du Club et j'invite _____ personnes !

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463



Carte

Entraînement/accomplissement

(tirage Défi de Noël 9 décembre)

Nom:

Tél:

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

FÉLICITATIONS!

Mon objectif au **Défi Rotary** du 14 octobre

Individuel 2 km 5 km 10 km
Défi entreprises (4 X 2,5 km) 10 km

Je participe au **Défi de Noël** du Club et j'invite _____ personnes !

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463



Carte

Entraînement/accomplissement

(tirage Défi de Noël 9 décembre)

Nom:

Tél:

Sortie	1	2	3
Jour/date			
Minutes			
Plaisir	/10	/10	/10
Respect	/10	/10	/10
Bien-être	/10	/10	/10

FÉLICITATIONS!

Mon objectif au **Défi Rotary** du 14 octobre

Individuel 2 km 5 km 10 km
Défi entreprises (4 X 2,5 km) 10 km

Je participe au **Défi de Noël** du Club et j'invite _____ personnes !

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463

