

Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 16 juin)

Nom: _____ Tél: _____

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

FÉLICITATIONS!

Je participe:

- Au Défi Gérard Côté dimanche 13 mai _____ km
- À "Marchons/Courons pour la SLA" samedi 26 mai
- Au Diva Run Toronto dimanche 10 juin _____ km
- Au Challenge ADN mercredi 27 juin
- Au triathlon Sprint de Magog, samedi 14 juillet

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463



Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 16 juin)

Nom: _____ Tél: _____

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

FÉLICITATIONS!

Je participe:

- Au Défi Gérard Côté dimanche 13 mai _____ km
- À "Marchons/Courons pour la SLA" samedi 26 mai
- Au Diva Run Toronto dimanche 10 juin _____ km
- Au Challenge ADN mercredi 27 juin
- Au triathlon Sprint de Magog, samedi 14 juillet

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463



Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 16 juin)

Nom: _____ Tél: _____

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

FÉLICITATIONS!

Je participe:

- Au Défi Gérard Côté dimanche 13 mai _____ km
- À "Marchons/Courons pour la SLA" samedi 26 mai
- Au Diva Run Toronto dimanche 10 juin _____ km
- Au Challenge ADN mercredi 27 juin
- Au triathlon Sprint de Magog, samedi 14 juillet

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463



Carte Entraînement/accomplissement

(tirage samedi 16 juin)

Nom: _____ Tél: _____

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

FÉLICITATIONS!

Je participe:

- Au Défi Gérard Côté dimanche 13 mai _____ km
- À "Marchons/Courons pour la SLA" samedi 26 mai
- Au Diva Run Toronto dimanche 10 juin _____ km
- Au Challenge ADN mercredi 27 juin
- Au triathlon Sprint de Magog, samedi 14 juillet

Capsules info: www.centreadn.com

Centre ADN: 450 250-5463

