



Défi - En forme au Complexe sportif JDLM

GRILLE DE POINTAGE - DÉFI 2 - 14 janvier au 16 février

Points à faire sur place - Salle d'entraînement du Complexe sportif JDLM	Points
Trouver le plan d'entraînement adapté. Séance de 30-45 minutes - Semaine 1 ou 2	50
S'entraîner 3 fois la semaine 1 du DÉFI 2	30
S'entraîner 3 fois la semaine 2 du DÉFI 2	30
S'entraîner 3 fois la semaine 3 du DÉFI 2	30
S'entraîner 3 fois la semaine 4 du DÉFI 2	30
Points Bonus - Cardio	Points
Ajouter 15 minutes de vélo 3 fois durant la semaine 1	15
Ajouter 15 minutes de vélo 3 fois durant la semaine 2	15
Ajouter 15 minutes de vélo 3 fois durant la semaine 3	15
Ajouter 15 minutes de vélo 3 fois durant la semaine 4	15
Points Bonus - Séance de groupe	Points
Participer à l'entraînement de groupe le mercredi 23 ou samedi 26 janvier 2019	25
Participer à l'entraînement de groupe le mercredi 30 janvier ou samedi 2 février 2019	25
Participer à l'entraînement de groupe le mercredi 6 ou samedi 9 février 2019	25
Participer à l'entraînement de groupe le mercredi 13 ou samedi 16 février 2019	25
Points Bonus - Autres	Points
Faire son plan d'entraînement à la maison (max. 10 points par semaine)	2
Convaincre un ami de s'inscrire au DÉFI	50
PRIX À GAGNER PAR SEMAINE	
Finir dans le TOP 10 - Semaine 1	T-Shirt
Finir dans le TOP 10 - Semaine 2	T-Shirt
Finir dans le TOP 10 - Semaine 3	T-Shirt
Finir dans le TOP 10 - Semaine 4	T-Shirt
Finir dans le TOP 3 - Semaine 2	Sac Sport
Finir dans le TOP 3 - Semaine 3	Sac Sport
Finir dans le TOP 3 - Semaine 4	Sac Sport
PRIX À GAGNER À LA FIN DU DÉFI	
Finir dans le TOP 10	Bouteille Eau
Finir dans le TOP 5	DÉFI 3 Gratuit
Finir dans le TOP 3	Carte cadeau 20 \$
Finir premier du DÉFI !	Carte membre gratuite 1 an
Avoir accumulé plus de 250 points	Certificat personnalisé