



STUDIO FITNESS  
— CLUB —

# FITNESS CHECKLIST

- DORMIR 8 HEURES
- 3 REPAS + 1 COLLATION
- S'ETIRER SOUVENT
- BOIRE 2 LITRES D'EAU
- S'ENTRAINER REGULIEREMENT
- MARCHER, FAIRE DU VELO,  
PRENDRE LES ESCALIERS...  
BOUGER UN MAXIMUM

