

Raise up to the Challenge

Let's go!

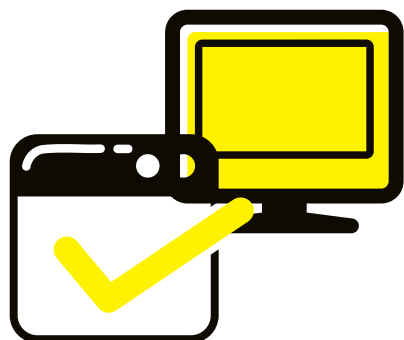
Register for the event and share on Instagram for a chance at additional prizes! @move430challenge

STEP
1



MOVE!

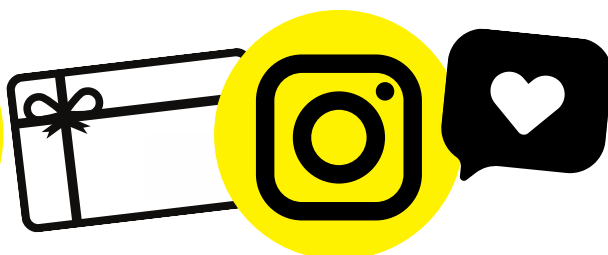
Starting April 1st simply do a movement for at least 30 consecutive mins for 30 days in April.



Track your progress

Enter your activities daily in our activity tracker form before tracker deadlines. Tracker link will be sent to participants.

STEP
3



Win Prizes!

Prizes will be up for grabs for all participants. Additional prizes for sharing on social media.

@move430challenge
#MOVE430

STEP
4



Finish Strong

Simply complete the 30 consecutive days of movement and make sure your tracking is filled in to finish the challenge!

STEP
5



Relevez le défi !



Inscrivez-vous à l'événement et partagez-le sur Instagram pour avoir une chance de gagner des prix supplémentaires! @move430challenge

ÉTAPE 1



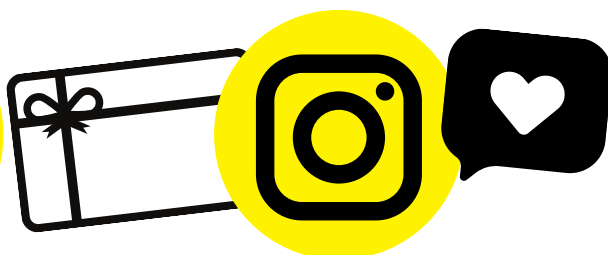
ÉTAPE 2

À partir du 1er avril, il suffit de bouger pendant au moins 30 minutes consécutives pendant 30 jours en avril.

Suivez vos progrès

Saisissez votre activité quotidienne dans notre moniteur d'activité avant les dates et heures limites de suivi. Le lien vers le moniteur sera envoyé aux participants.

ÉTAPE 3



Gagnez des prix!

Il y aura des prix à gagner pour tous les participants. Des prix supplémentaires seront remis pour le partage sur les réseaux sociaux.

@move430challenge
#EnAvrilOnBouge

ÉTAPE 4



Terminez en force

Terminez simplement les 30 jours consécutifs de mouvement et assurez-vous que votre suivi est complet pour terminer le défi!

ÉTAPE 5

DÉFI EN AVRIL, ON BOUGE!

