

# Sport et nutrition

Tu veux te reprendre en main,  
rencontrer des gens avec les  
mêmes objectifs que toi ?  
Alors cette application est  
pour toi !!

S'inscrire

Se connecter

# Sport et nutrition

Bonjour, veuillez choisir votre  
moyen de connexion :

Adresse mail :

Mot de passe :

Valider la connexion

Connexion avec Facebook

Connexion avec Google

Pas de compte ? S'inscrire

# Sport et nutrition

Bonjour, veuillez choisir votre moyen d'inscription :

Adresse mail :

Mot de passe :

Validation du mot de passe :

Valider inscription

Inscription avec Facebook

Inscription avec Google

Un compte ? Se connecter

# Informations personnelles

Bonjour, veuillez renseigner les champs  
suivants :

Pseudo :

Genre :

☐ Femme

☐ Homme

Taille :

Poids :

Adresse :

[Utiliser la localisation](#)

Informations supplémentaires

Choix des objectifs

# Informations personnelles

Bonjour, veuillez renseigner les champs  
suivants :

Pseudo :

Autoriser l'accès à la  
localisation du smartphone

Accepter

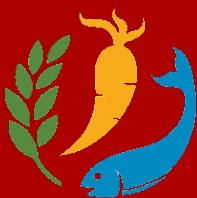
Refuser

[Utiliser la localisation](#)

Informations supplémentaires

Choix des objectifs

# Choix des objectifs



Nutrition



Sport



Suivant

# Choix des objectifs



Nutrition



- ☐ Rééquilibrage alimentaire
- ☐ Régime stricte



Sport



Suivant

# Choix des objectifs



Nutrition



Sport

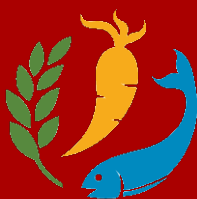


- ☐ Intense
- ☐ Reprise en douceur
- ☐ Perte de poids rapide
- ☐ Perte de poids progressive

Suivant



# Choix des objectifs



Nutrition



- ☐ Rééquilibrage alimentaire
- ☐ Régime stricte

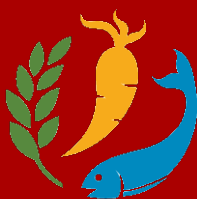


Sport



Suivant

# Choix des objectifs



Nutrition



Sport



- ☐ Intense
- ☐ Reprise en douceur
- ☐ Perte de poids rapide
- ☐ Perte de poids progressive

Suivant



# Validation du programme

Le programme proposé par  
notre application:

Accepter le programme

Changer les objectifs

# Choix des objectifs



Veuillez choisir vos objectifs  
avant de continuer

Continuer



Suivant

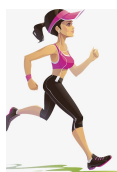
# Sport du jour

Durée : 1 heure

Objectif : travail de la totalité du corps

Retour

Commencer



Courir pendant 30 minutes



Etirement des obliques  
pendant 1 minute



Etirement du dos et des  
fessiers pendant 1 minute



Crunch croisé pendant 2  
minutes

# Connexion

Bonjour, nous sommes  
heureux de vous revoir !!

Reprendre mon  
programme

Changer mes objectifs

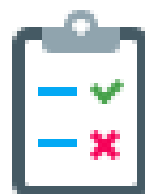
# Accueil



Sport



Nutrition



Bilan



Forums virtuels



Forums réels

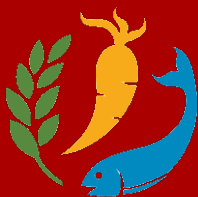


Messages privés



Carte

# Forum



Nutrition



Sport



Général

Retour





**JojoLympique** ✉

19 septembre 2021 à 15:35:34

Vous trouvez ça comment ?

21 ans

Vrai programme de course depuis 2 mois

Je m'entraîne pour le marathon grand public de Paris 2024 afin de faire un 10km ou un semi.

Message édité le 19 septembre 2021 à 15:36:13 par [JojoLympique](#)



**Onmeconnait** ✉

19 septembre 2021 à 16:56:45

Le 19 septembre 2021 à 15:35:34 :

Vous trouvez ça comment ?

21 ans

Vrai programme de course depuis 2 mois

Je m'entraîne pour le marathon grand public de Paris 2024 afin de faire un 10km ou un semi.

C'est assez bien honnêtement, surtout pour 2 mois.

Message édité le 19 septembre 2021 à 16:57:13 par [Onmeconnait](#)



**JojoLympique** ✉

19 septembre 2021 à 18:12:34

Cool merci vdd



**LepetitprinceBe** ✉

19 septembre 2021 à 19:47:56

c'est bien mais bon 6km reste de la petite distance 😊

Go voir comment tu en sors sur du 15-20km.



**tobias\_\_** ✉

20 septembre 2021 à 10:08:47

C'est quoi ton programme ?

Ecrire un message