

DU NOVICE AU TITAN, RELEVEZ LE DÉFI !

La continuité de l'entraînement est essentielle pour améliorer votre santé cardiovasculaire, réduire le risque de blessure et de maladie, et combattre le stress, l'anxiété et la dépression.

Les niveaux Uptivo sont basés sur les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) et récompensent la continuité de l'entraînement, en vous faisant progresser sur une échelle de 10 niveaux de difficulté.



Find out how to climb to the top by
scanning the QR Code !

