

LIFT session

Laissez-nous vous aider

Atteignez vos objectifs de mise en forme grâce aux parcours illimités et au clavardage avec des entraîneurs

Trouver un type d'entraînement qui correspond à votre mode de vie est l'un des éléments les plus importants pour commencer à bouger et rester motivé. Grâce à LIFT session, une plateforme d'entraînement virtuel offerte dans le cadre du programme d'aide aux employés et à la famille (PAEF), vous avez accès à un nombre illimité de parcours de mise en forme personnalisés en fonction de vos objectifs et de votre condition physique actuelle.

Mise en forme partout, en tout temps, avec le soutien d'un entraîneur

Vous pouvez accéder aux programmes offerts sur la plateforme LIFT session sur votre appareil mobile; ainsi, vous pouvez vous entraîner partout, en tout temps. Clavardez avec des entraîneurs pouvant répondre à vos questions à propos de la mise en forme, de l'alimentation et de la récupération. Chaque séance dure 30 minutes, et un parcours type comporte trois séances par semaine, pendant six semaines. Aucun équipement n'est nécessaire!

Comment s'y prendre

- Déverrouillez LIFT session en contactant votre PAE à travailsantevie.com.
 - Rendez-vous à l'onglet « mes services » et défilez vers le bas jusqu'à « Mise en forme virtuelle LIFT session ».

Note : Si vous ne contactez pas en premier lieu votre PAE, vous ne pourrez pas utiliser la plateforme LIFT session.
- Téléchargez l'application LIFT session.
- Complétez votre compte LIFT et effectuez l'évaluation physique en ligne.
- Amorcez votre premier parcours de mise en forme!

Vous désirez obtenir un soutien complémentaire? LIFT session offre aussi des séances d'entraînement individuel. Renseignez-vous à ce sujet après vous être inscrit sur la plateforme.

Le soutien des entraîneurs et les parcours de mise en forme personnalisés stimuleront votre motivation et votre enthousiasme afin de rester sur la bonne voie pour atteindre vos objectifs. Commencez votre parcours de mise en forme dès aujourd'hui!



[Regardez cette vidéo pour en apprendre davantage sur LIFT session.](#)

Pour réaliser vos objectifs de mise en forme, inscrivez-vous à LIFT session dès maintenant!

Visitez travailsantevie.com.



LifeWorks
par Morneau Shepell

LIFT
session

Téléchargez l'application Mon PAE à partir de la boutique d'applications de votre appareil ou saisissez le code QR.

