



Mieux-être

# Votre chemin vers le bien-être

## Wellbeats, votre offre de bien-être virtuel

Accédez à des cours virtuels de fitness, de nutrition et de pleine conscience avec Wellbeats! Peu importe votre âge, votre niveau, vos capacités ou vos intérêts, vous pouvez choisir ce qui correspond à votre style de vie.

Que vous soyez un expert en yoga ou novice en course à pied, que vous recherchiez des façons de manger sainement ou que vous n'ayez que 5 minutes pour vous détendre, il existe une variété de façons de vivre une vie saine avec Wellbeats.

- Plus de 1200 cours de fitness, de nutrition et de pleine conscience dirigés par une équipe d'instructeurs certifiés et sympathiques
- Plus de 60 programmes basés sur des objectifs
- Plus de 100 recettes saines
- Facile à utiliser et à diffuser sur vos appareils personnels à la maison ou en déplacement
- Suivez vos progrès et recevez des recommandations personnalisées
- Planifiez des cours à l'avance et invitez d'autres personnes à les rejoindre
- Téléchargez des cours pour jouer hors ligne
- Recevez des rappels automatisés pour rester sur la bonne voie



## Comment commencer :

1

Accédez à [portal.wellbeats.com](https://portal.wellbeats.com) ou téléchargez l'application Wellbeats

2

Saisissez votre nom d'utilisateur et votre mot de passe. Si vous avez oublié votre mot de passe, sélectionnez « Forgot password? » pour recevoir un nouveau mot de passe temporaire par e-mail.



[portal.wellbeats.com](https://portal.wellbeats.com)  
[support@wellbeats.com](mailto:support@wellbeats.com)