




Récompenses activité Vitalité – Objectif hebdomadaire

L'activité physique peut vous permettre d'obtenir des cartes-cadeaux du site Amazon.ca!

Le programme Manuvie *Vitalité* vous récompense chaque semaine lorsque vous atteignez l'objectif hebdomadaire au titre des récompenses activité Vitalité^{MC}. Parce que, franchement, si vous vous démenez, pourquoi ne vous récompenserait-on pas pour vos efforts?

Il y a une application pour ça! Pour participer au programme de récompenses activité Vitalité, vous n'avez qu'à :

-  **Ouvrir une session** dans l'application du programme Manuvie *Vitalité*.
-  **Cliquer** sur « Objectif hebdomadaire » sur l'écran d'accueil et suivre les étapes pour vous inscrire.
-  **Faire le suivi** de votre entraînement normal ou intensif pour atteindre votre objectif hebdomadaire.



Téléchargez l'appli

Tous les lundis, au moyen de l'appli Manuvie *Vitalité*, vous recevrez un nouvel objectif hebdomadaire de points Vitalité personnel, unique à vous et basé sur vos progrès. L'objectif changera avec le temps pour vous aider à maintenir votre motivation et à garder le cap.



Bougez

Au cours des sept jours suivants, accumulez des points par des entraînements **normaux** ou **intensifs*** qui vous permettront d'atteindre votre objectif hebdomadaire.

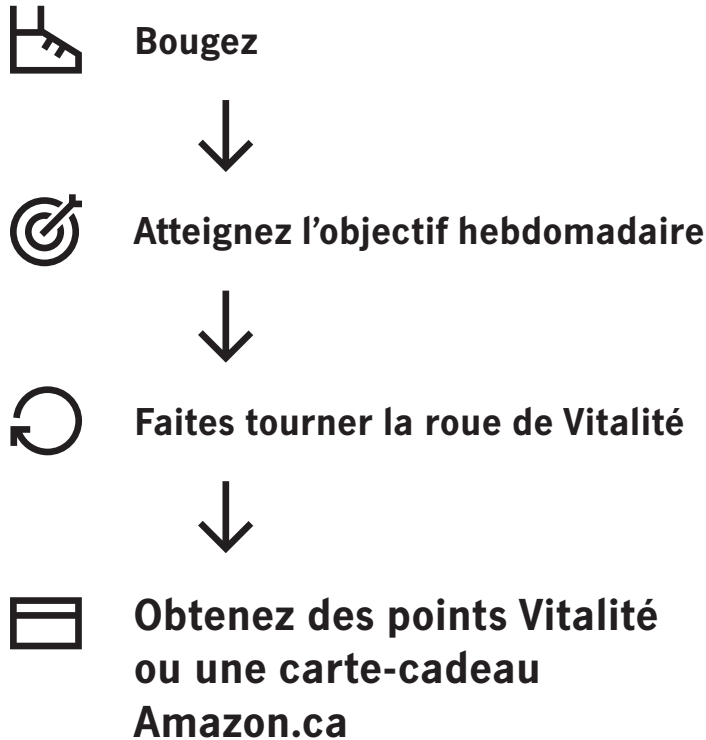


Tournez la roue

Une fois votre objectif atteint, vous pouvez immédiatement faire tourner la roue de Vitalité^{MC} pour obtenir des points Vitalité ou des cartes-cadeaux Amazon.ca. Un prix à chaque tour de roue![‡]

* Les entraînements légers, c'est-à-dire 5 000 pas ou moins de 200 calories d'activité brûlées, n'entrent pas dans le calcul fait pour les récompenses activité Vitalité.

‡ Il faut répondre à une question réglementaire pour gagner un prix à la roue de Vitalité.



Rien de plus simple!

Vos pas finissent par s'accumuler! Voici quelques façons d'obtenir des points Vitalité pour un entraînement normal ou intensif.

Activité	Entraînement normal = 20 points	Entraînement intensif = 30 points
Pas quotidiens calculés au moyen de la montre Apple Watch ou de tout appareil pris en charge	10 000	15 000
Vérification de la visite d'un centre de conditionnement physique au moyen de l'application	30 minutes	Option non offerte
Suivi des calories d'activité au moyen de la montre Apple Watch	Personnalisé entre 200 et 1 250	Personnalisé entre 300 et 1 875

Les entraînements légers, c'est-à-dire 5 000 pas ou moins de 200 calories d'activité brûlées, n'entrent pas dans le calcul fait pour les récompenses activité Vitalité. Le nombre de calories d'activité est basé sur l'âge, le sexe et le poids de la personne et varie de 200 à 1 250 pour les entraînements normaux et de 300 à 1 875 pour les entraînements intensifs.

Vous voulez en savoir plus?
Communiquez avec votre conseiller
en assurance de Manuvie ou visitez le site manuvie.ca/Vitalite.

Vitality est le fournisseur du programme Manuvie *Vitalité* offert dans le cadre du contrat d'assurance vie Manuvie. Les produits d'assurance sont établis par La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. The Vitality Group Inc. offre le programme Manuvie *Vitalité* conjointement avec La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers. Le programme Manuvie *Vitalité* est offert avec certains contrats. L'admissibilité aux récompenses peut changer au fil du temps et n'est pas garantie pour toute la durée du contrat d'assurance. Les noms Vitalité, points Vitalité, récompenses activité Vitalité et roue de Vitalité sont des marques de commerce de Vitality Group International, Inc. que La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et ses sociétés affiliées utilisent sous licence. L'objectif hebdomadaire de récompenses activité Vitalité n'est pas offert au Québec. Apple n'est ni un participant ni un promoteur de cette offre. Apple Watch est une marque déposée d'Apple Inc. Tous droits réservés. Manuvie, Manuvie & M stylisé, et le M stylisé sont des marques de commerce de La Compagnie d'Assurance-Vie Manufacturers et sont utilisés par elle, ainsi que par ses sociétés affiliées sous licence.