

WHAT THE FIT?

WELCOME

Décembre

VOUS PENSIEZ QU'ON ALLAIT
JUSTE VOUS FAIRE
TRANSPIRER ?

ATTENDEZ DE VOIR CE
QU'ON VOUS A PRÉPARÉ POUR
DÉCEMBRE...  

• • • • •

MAIS QU'EST QU'ELLES
MIJOTENTS?



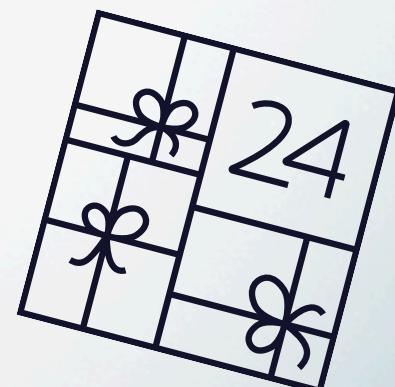
CETTE ANNÉE
NOUS SOMMES
généreuses

MAIS GENRE... TRÈS.

UN CALENDRIER DE L'AVENT

100% WTF

ARRIVE



DANS VOS STORIES !



C'EST QUOI ENCORE CE DÉLIRE?



LE CONCEPT?

CHAQUE JOUR

 *une fitteuse*

VOUS PARTAGE

 UN TIPS

 UN KIFF

 UNE RECETTE

 UN BON PLAN

 OU UN PETIT SHOOT DE
GOOD VIBES

• • • • •

AH ENCORE UNE
NOUVELLE
TREND...



OKKKKK

ET C'EST QUOI

• *ta touch'WTF?*

ET BIEN CHEZ NOUS...

CE N'EST PAS WHAT THE F...

C'EST WHAT THE FIT ?!

(ET CE MOIS-CI, ÇA RIME

SURTOUT AVEC

WHAT THE GIFT  

• • • • • • •

MAIS QU'EST-CE QU'ELLES
MIJOTENTS?



ALLEEEEZ
PRÊT(E)s À OUVRIR



ON DÉMARRE DEMAIN...

ET ON PRÉVIENT :
ÇA VA ÊTRE COCOON,
FUN ET ULTRA FEEL-GOOD.

• • • • •

★ DON'T MISS IT ★

Que la fitterie de
Noël commence !

J - 25

1

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC

POWPOW



Jour 1

LE CALENDRIER DIY VERSION WTF



PRÉPARE-TOI À BOOSTER
TON MOIS DE DÉCEMBRE...

UNE ENVELOPPE
À LA FOIS.

POWPOW
TE DONNE
SA RECETTE



Jour 1

LE CALENDRIER DIY VERSION WTF

POURQUOI C'EST SI COOL?

SIMPLE & RAPIDE
PAS CHER & ÉCOLO
ULTRA FEEL-GOOD
ULTRA SATISFAISANT

C'EST PARTI!



Jour 1

LE CALENDRIER DIY VERSION WTF

LE MATÉRIEL

24 ENVELOPPES (OU PETITS SACHETS)
MINI-SURPRISES (CHOCOLAT, THÉ,
MOTS DOUX, MICRO-DÉFIS...)

FICELLE

PETITES PINCES

BONUS : UN MUR, UNE ÉTAGÈRE OU UN COIN

COSY POUR SUSPENDRE TOUT ÇA ☀



Jour 1

LE CALENDRIER DIY VERSION WTF

COMMENT FAIRE ?

1. NUMÉROTE 24 ENVELOPPES
2. GLISSE UNE SURPRISE DANS CHACUNE
3. ACCROCHE-LES EN GUIRLANDE
4. ADMIRE TON ŒUVRE

ET FÉLICITE-TOI : TU ES OFFICIELLEMENT
L'ARCHITECTE DU BONHEUR QUOTIDIEN 



Jour 1

LE CALENDRIER DIY VERSION WTF

IDÉES DE SURPRISES MADE IN WTF?

✉️ MOTS DOUX "TODAY I CHOOSE JOY"

gomme UN MINI CARRÉ DE BONHEUR

feuille UN SACHET DE THÉ RÉCONFORT

danseuse UN DÉFI: "DANSE 30' MODE BEYONCÉ"

homme méditant UNE MICRO-PAUSE RESPIRATION

écouteurs UNE CHANSON MOOD BOOSTER

ALLEZ, ON SE QUITTE

SUR UN MOT DOUX



Le mot de Pow



"METTRE DE LA DOUCEUR DANS
TA JOURNÉE, C'EST COMME
TARTINER TON ÂME DE
CONFITURE."

ALLEZ... OUVRE LA PREMIÈRE
ENVELOPPE. LE MOIS PEUT
COMMENCER 



À DEMAIN!

....

Ho Ho Ho

J - 24

2

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 2

LE LEGGING PARFAIT DIY COUTURE, ZÉRO GALÈRE



DÉCEMBRE VA FITTER
DIFFÉREMENT...
UNE COUTURE SAGE,
UN MOOD SAUVAGE. 

• • • • •

ON DÉMARRE
LA COUTURE
AVEC MIMI ?



Jour 2

WARRIOR DU BURPEE IL TE FAUT ABSOLUMENT UN LEGGING

À TA TAILLE.



À TON STYLE.



À TON RYTHME.



DIY SIMPLE, SATISFACTION

MAXIMUM.



• • • • •

ON PASSE
UN POINT ?



Jour 2

LE PATRON LE LEGGING LENI, OFFERT PAR TISSUS HEMMERS.

TU TÉLÉCHARGES.

TU IMPRIMES.

TU ASSEMBLES.

TU T'ÉPATES. 

100% GRATUIT ↗ PLAISIR.

• • • • •

ON PASSE
AU TISSU ?



jour 2

LES SPOTS COUTURE CHOUCHOUS DE MIMI

 CALISSONE, AIX

PÉPITES + CONSEILS EN OR

 LA FIBRE SOLIDAIRE, VENELLES

SECONDE MAIN QUI REVIT

 TISSUS HEMMERS

LE TEMPLE EN LIGNE

• • • • •

DERNIER POINT
ET ON SE
QUITTE COPAIN



le mot de mimi



"FABRIQUER CE QUE TU PORTES,
C'EST HACKER TON STYLE
ET TON HUMEUR."

DOUBLE COMBO.

DOUBLE SOURIRE. ✨

DIY =

DAMN,

I'M

YUMMY.



ON RANGE
LE FIL
À DEMAIN!

....

Fit Christmas

J - 23

3

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 3

TOP 10 DES PLUS BEAUX MOMENTS DE 2025

POUR DÉMARRER
DÉCEMBRE
AVEC DE LA LUMIÈRE
DANS LES POCHEΣ. 

• • • • •

ON OUVRE
LE CARNET
AVEC NOTRE
EMMANUELLE?



Jour 3

GOOD MINDSET
GOOD MOOD
GOOD 4U



- OUVRE UN CARNET
 - NOTE 10 MOMENTS
 - RELIS-LES EN FIN D'ANNÉE
- • • • •

ON TOURNE
LA PAGE ?



Le mot d'Emmanuelle



EMMANUELLE

"LE BEAU LAISSE DES TRACES...
PARFOIS MÊME SUR
TON CERVEAU,
FAÇON GLOW PERMANENT."

GARDE-LES AU CHAUD.
ET LAISSE DÉCEMBRE
TE SURPRENDRE.



A DEMAIN POUR
UNE NOUVELLE
FITTERIE

....

Ho Ho Ho

J - 22

4

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 4

LES BILLES ÉNERGIE DE FRED



LE SNACK PARFAIT

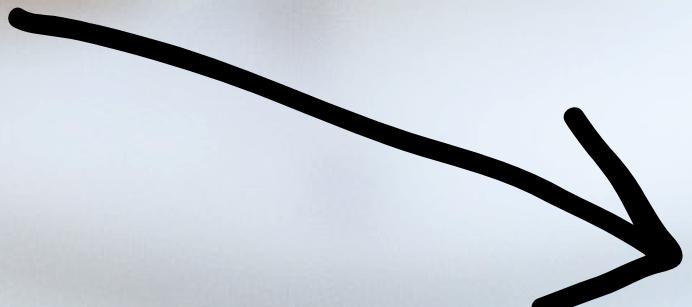
AVANT TA SÉANCE :

SIMPLE, RAPIDE, EFFICACE...

ET PLEIN DE GOOD VIBES.

• • • • •

FRED T'ÉCHAUFFE
POUR LA SUITE



Jour 4

LA RECETTE EXPRESS



400G DE DATTES



200G DE NOIX



2 CÀS BEURRE DE CACAHUÈTE



1 CÀS CACAO MAIGRE

TU MIXES. TU ROULES. TU CROQUES.

• • • • •

MIAM MIAM
MIAM



Le mot de Fred



“L'ÉNERGIE, ÇA SE CUISINE
COMME UN PLAT EXPRESS :
TROIS GESTES,
UN PEU DE VIBES,
BOUM.”



FULL POWER
À DEMAIN

....

Kiff de Noël

J - 21

5

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 5

LE BON PLAN MASSAGE D'ÉMILIE



UNE PAUSE DOUCEUR,
UN RESET INTÉRIEUR,
UNE BULLE SUSPENDUE
EN PLEIN MOIS DE
DÉCEMBRE.

• • • • •

ÉMILIE
VOUS GLISSE
VERS LA SUITE



Jour 5

DANS SA BULLE
L'EXPÉRIENCE

MASSAGE CHEZ MA BULLE :

REBOOT IMMÉDIAT.

OCTAVIE NE MASSE PAS,

ELLE TRANSMET.

À LA FIN,

ELLE M'A DEMANDÉ

SI ELLE POUVAIT

CONTINUER.

(ÉVIDEMMENT QUE OUI.)

• • • • •

ALLEZ PUISQUE C'EST VOUS
JE VOUS DONNE
L'ADRESSE?



Jour 5

LE SPOT

UN PETIT APPART COSY
EN PLEIN CENTRE-VILLE,
MAIS CALME COMME UNE
MÉDITATION GUIDÉE.



OCTAVIE D'HAUTHUILLE

5 RUE JAUBERT

13100 AIX-EN-PROVENCE

SUIVEZ-MOI



Le mot d'Emilie



“UN MASSAGE CHEZ MA BULLE,
C'EST COMME SECOUER UNE
BOULE À NEIGE :
EN 30 MINUTES,
TOUT RETOMBE AU BON
ENDROIT.”

DEMAIN, ON
CONTINUE LA
MAGIE



Ho Ho Ho

J - 20

6

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 6

LE CAFÉ PLEINE CONSCIENCE D'ELSA



UN MOMENT SIMPLE.

UN MOMENT VRAI.

UN MOMENT JUSTE POUR TOI.

RIEN D'AUTRE. 

• • • • •

ELSA T'INVITE À
T'INSTALLER



jour 6

LE RITUEL DU JOUR

UN CAFÉ.

UN RAYON DE SOLEIL.

DU CALME.



1. S'ASSEOIR



2. RESPIRER



3. SAVOURER

C'EST TOUT.

ET C'EST ÉNORME.

• • • • •

ELSA TE SERT
LA DERNIÈRE
GORGÉE



Le mot d'Elsa



"UN CAFÉ EN PAIX
VAUT MILLE JOURNÉES
EN MODE
PILOTE AUTOMATIQUE."

AUJOURD'HUI,
TU BOIS DU CALME. ☕✨



A DEMAIN
AVEC NOUS

....

FitTerriE. du jour
bonjour!

J - 19

7

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



FLO



Jour 7

MUSIQUE & KOBIDO AVEC FLO



UN INSTANT GLOW.

UN VISAGE QUI RESPIRE.

UNE DOUCEUR QUI
S'INSTALLE.

• • • • •

FLO
T'INVITE À
T'ACCORDER
UNE PAUSE



jour 7

LE RITUEL GLOW DE FLOW

UNE MUSIQUE DOUCE.

UN SOUFFLE POSÉ.

ET DEUX MINUTES POUR SOI.

AUTOMASSAGE

1. JOUES

2. TEMPES

3. CONTOUR DES YEUX

4. FRONT

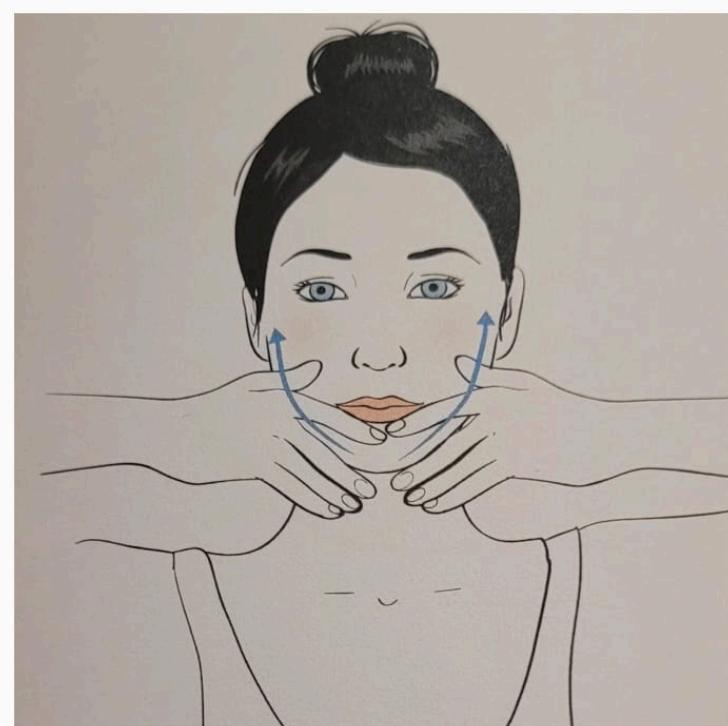
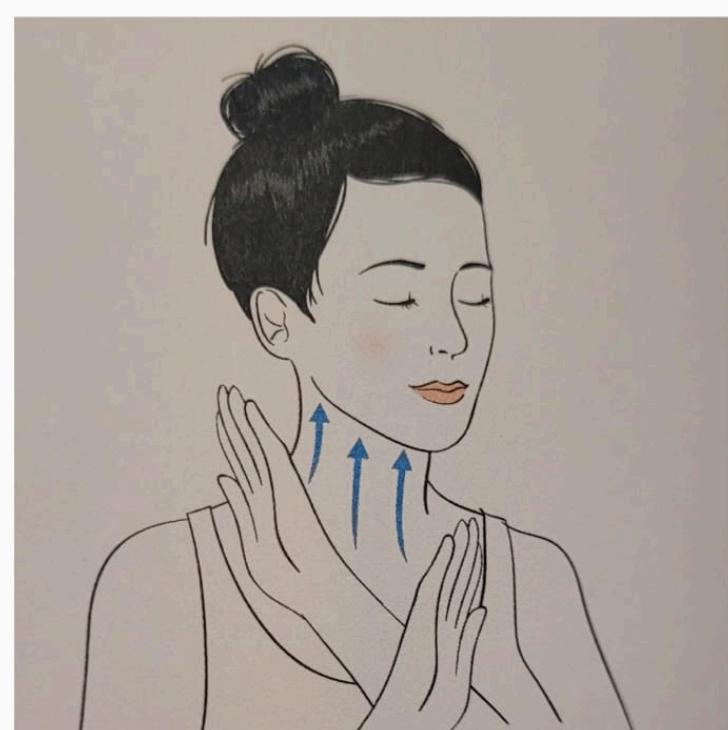
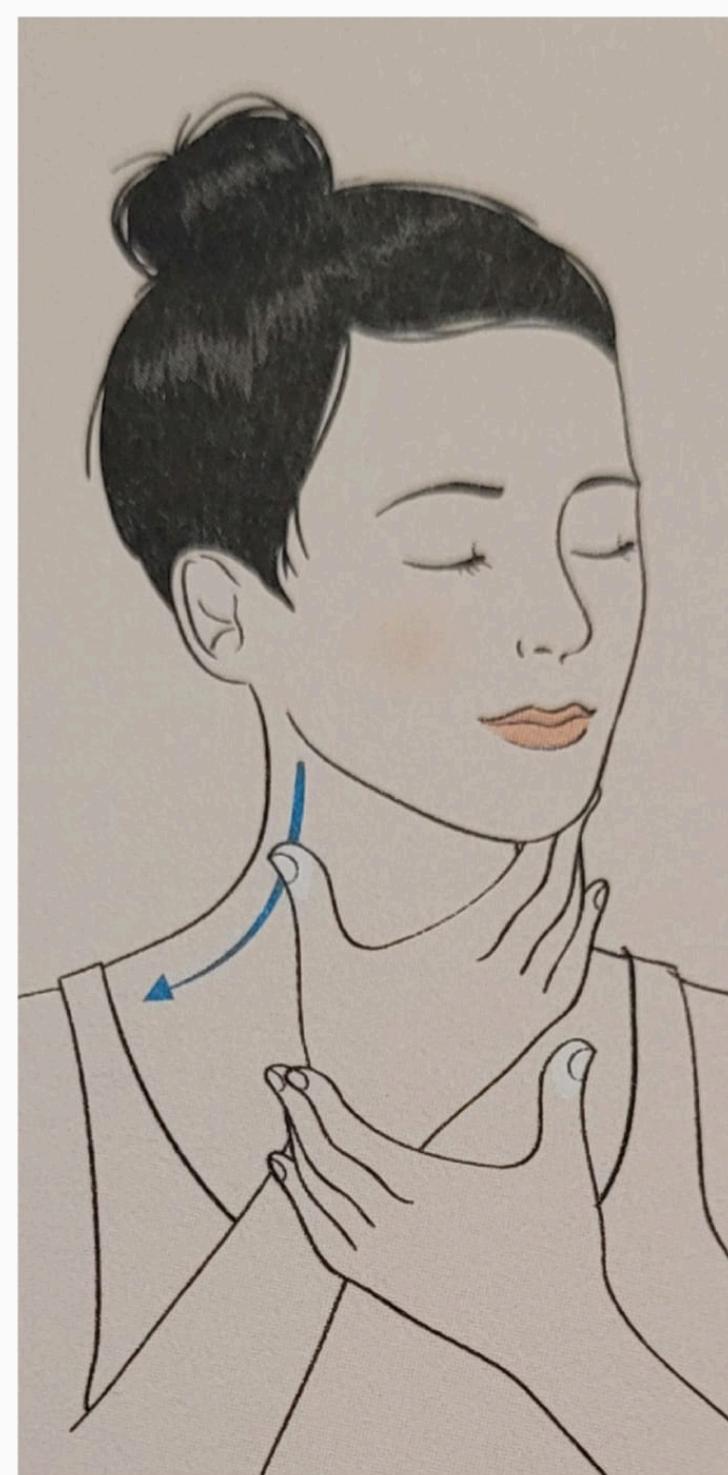
• • • • •

JE TE MONTRE
LES GESTES?

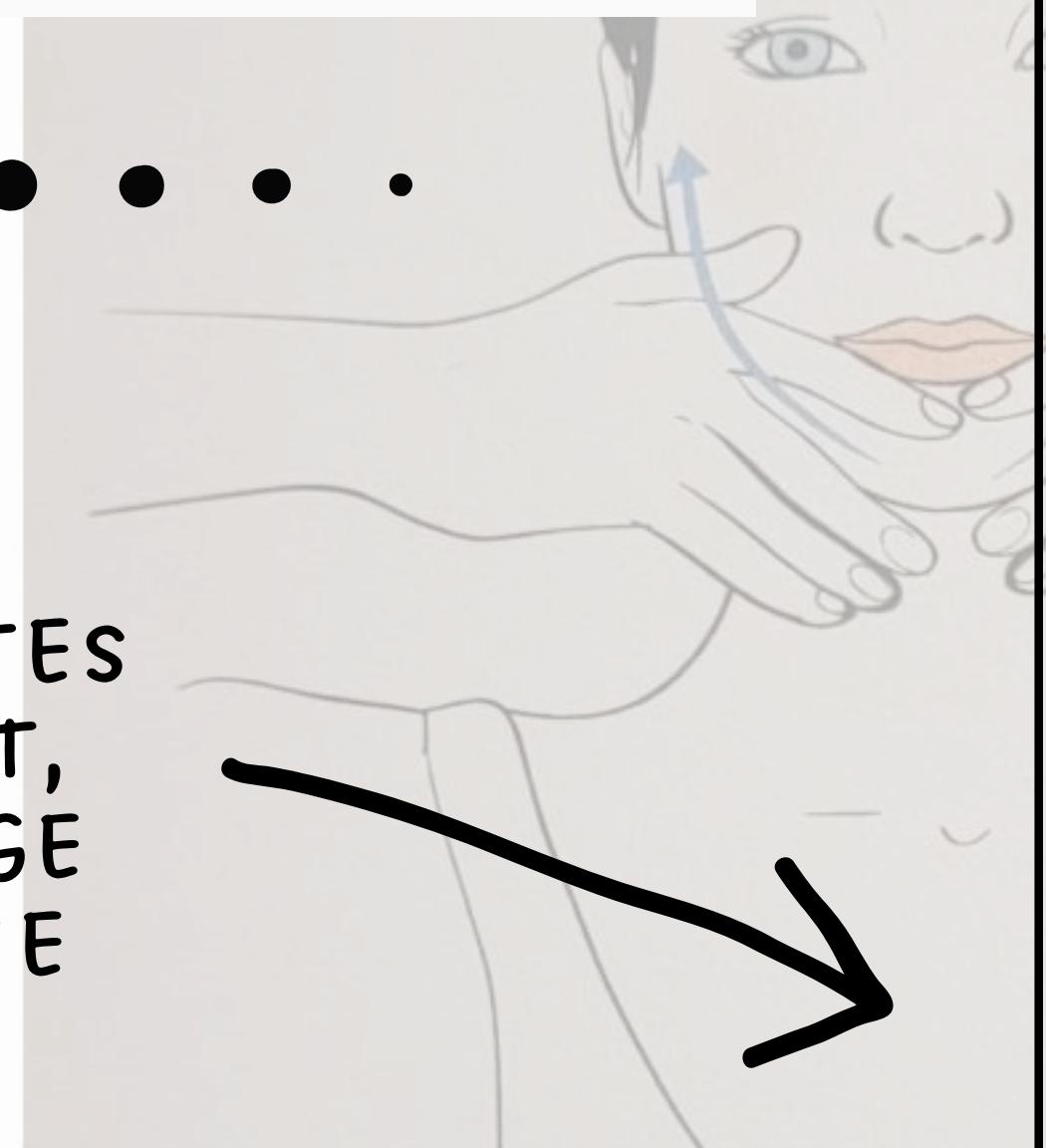


jour 7

LES GESTES



DEUX MINUTES
SUFFISENT,
TON VISAGE
S'ILLUMINE



Le mot de Flo



“QUAND LES MAINS MASSENT ET
QUE LA MUSIQUE POSE, TON
VISAGE S’ILLUMINE.”

RENDEZ-VOUS
DEMAIN, MÊME
LUMIÈRE



Ho Ho Ho

J - 18

8

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



jour 8

LE PÉTILLANT DE NOËL SIGNÉ MIMI

UNE BOISSON FESTIVE

SANS ALCOOL

UNE MAGIE FERMENTÉE.

UN DÉCEMBRE QUI PÉTILLE

DE L'INTÉRIEUR. 

• • • • •

MIMI T'EMBARQUE
VERS LA POTION



jour 8

THE MAGIC' RECETTE

LA BASE

EAU, SUCRE, GRAINS DE KÉFIR,

FIGUES, AGRUMES

+ ÉPICES DE NOËL

(CANNELLE, BADIANE,

CE QUE TU AIMES).

+ UNE BOUTEILLE LIMONADIER

• • • • •

MIMI SECOUE
LA BOUTEILLE
AVEC TOI



jour 8

LES ÉTAPES INRATTABLES

1. TU METS TOUS LES INGRÉDIENTS

ET L'EAU DANS UN BOCAL EN VERRE

2. TU RECOUVRES D'UN TISSU

LAISSES INFUSER 3 À 4 JOUR

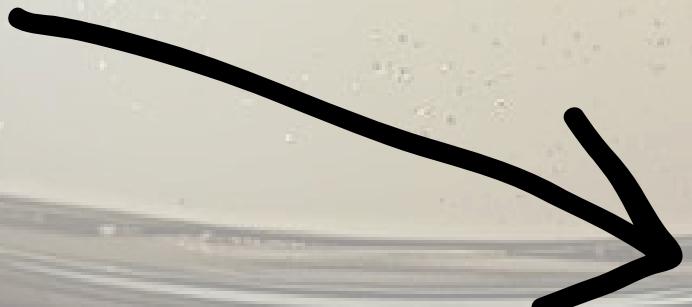
3. TU FILTRES, TU EMBOUTEILLES.

TU LAISSES PÉTILLER ENCORE

QUELQUES JOURS

• • • • •

LA MAGIE OPÈRE
ÇA DEVIENT NOËL
VERSION GAZEUSE,
SAIN ET SANS
ALCOOL



Le mot de Mimi



"FAIRE SON PROPRE PÉTILLANT ?
C'EST LITTÉRALEMENT
BRASSER DE LA MAGIE GAZEUSE."



DEMAIN,
ON CONTINUE À
PÉTILLER

Ho Ho Ho Ho

J - 17

9

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 9

LES 10 GRATITUDES D'EMMANUELLE

UN RITUEL SIMPLE.

UN MENTAL QUI S'OUVRE.

UNE JOURNÉE QUI CHANGE

DE COULEUR.



EMMANUELLE
T'INVITE
À OUVRIR
LA PAGE



Jour 9

LE RITUEL DU JOUR

LISTE 10 CHOSES

POUR LESQUELLES
TU RESSENS
DE LA GRATITUDE.



1. NOTE LES



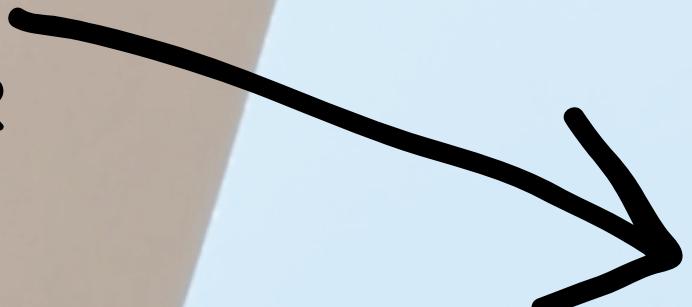
2. RELIS CE SOIR



3. SOURIS

• • • • •

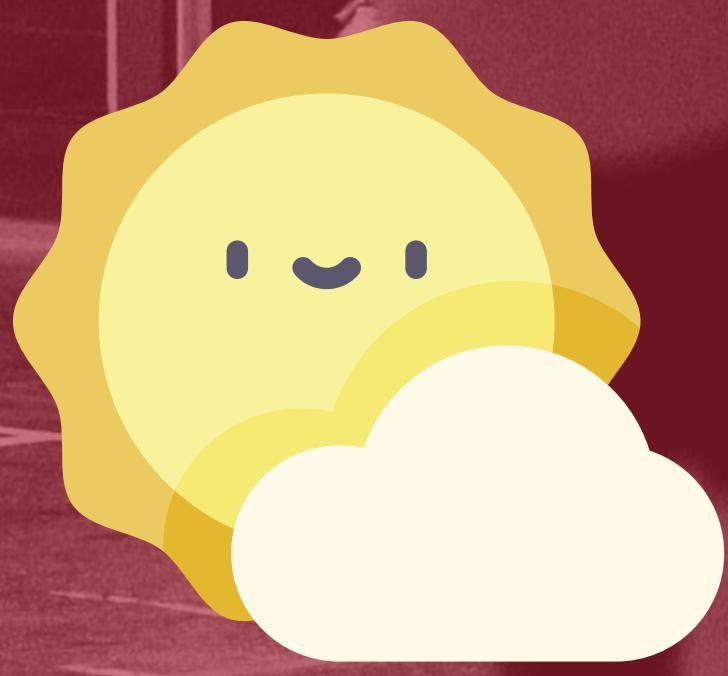
DIX PETITES
LUMIÈRES
POUR RÉCHAUFFER
LA JOURNÉE.



Le mot d'Emma



“DIX MERCI MURMURÉS... ET
TOUT TON CIEL INTÉRIEUR
S'ÉCLAIRAIT.”



DEMAIN, ON
CONTINUE À
ÉCLAIRER
DÉCEMBRE

Ho Ho Ho

J - 16

10

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 10

LE CHOCOLAT CHAUD DE CHLOÉ



DOUCEUR HIVERNALE.

PAUSE MOELLEUSE.

PLAID, CHALEUR,
ET CHOCOLAT RÉEL. 

• • • • •

CHLOÉ T'INVITE À
T'EMMITOUFLER



Jour 10

LE VRAI CHOCOLAT CHAUD



1/2 GOUSSE DE VANILLE



75 G DE CHOCOLAT NOIR



20 CL DE LAIT ENTIER



15 CL DE CRÈME



1 C. À S. DE SUCRE

TIPS GOURMANDS:

GUIMAUVES + CANNELLE

• • • • •

SLURPPPPP



Le mot de Chloé



“LA TENDRESSE EXISTE
AUSSI EN VERSION
BOISSON CHAUDE :
SURTOUT CELLE QUI
TE RÉCHAUFFE
LA COLONNE VERTÉBRALE.”

DEMAIN,
ON VOUS
RETRouve SOUS
UN PLAID?



Ho Ho Ho Ho

J - 15

11

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC

POWPOW



Jour 11

BÉNIE SOIT
• CETTE FABULEUSE
MÉCANIQUE

PAPOW OUVRE SA BIBLIOTHÈQUE
SÉCRÈTE POUR LES FITTEUSES
CURIÉUSES DU CORPS HUMAIN...

POPOW T'INVITE
A T'ÉMERVEILLER



Jour 11

TON FESSIER PARLE EN MORSE

APRÈS LE COURS...

TON ÉPAULE CRAQUE COMME UN

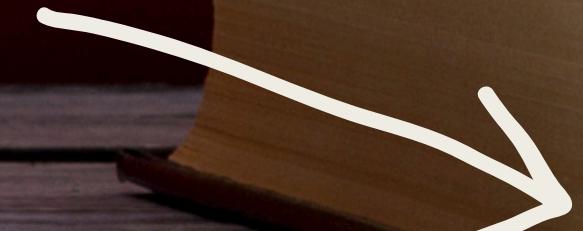
VIEUX PARQUET ?

VIENS PIOCHER

DANS LA MINI-BIBLIOTHÈQUE

SPORT & ANATOMIE DE PAU.

ET TOI,
TON CORPS TE PARLE ?



Jour 11

DIS « MOI ! » EN COMMENTAIRE,

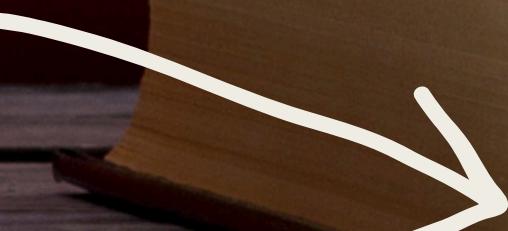
• ET ELLE DÉGAINERA LA LISTE

• COMPLÈTE DÈS SA BIBLIOTHÈQUE

• WTF CE SOIR À LA NATIVITÉ!



TU CONNAIS LE PSOAS ET LE
COUTURIER ?



Le mot de Pau



PROMIS, AUCUN MUSCLE
N'A ÉTÉ MALTRAITÉ POUR
LA FABRICATION DE CES LIVRES.



DEMAIN, ON
CONTINUE À
DECOUVRIR
ENSEMBLE

Ho Ho Ho

J - 14

12

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 12

RANDO & BAIN FROID



RANDO FRAÎCHE



BAIN FROID



CÔTE BLEUE



L'ACTIVITÉ SIGNATURE

DE MIMI QUAND LES AUTRES

SONT EN PLAID

• • • • •

TU VIENS RÉVEILLER TON
CORPS & TON MENTAL ?



Jour 12

LA VRAIE SORTIE ÈVERINE



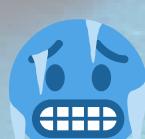
CALANQUE DE L'ÈVERINE



45 À 60 MIN DE MARCHÉ



TENUE CHAUDE + MAILLOT DESSOUS



BAIN FROID OPTIONNEL,



FIERTÉ OBLIGATOIRE



BONUS : THERMOS THÉ &

MANDARINE POST-PLOUF

• • • • • •

ALLEZ!!! VIENS TREMPER
AU MOINS LES PIEDS



Le mot de Mimi



"L'HIVER TE MET À L'ÉPREUVE.
TU PEUX TE CACHER
SOUS UN PLAID...
OU ALLER TE FROTTER À LA MER.
LES DEUX SONT OK,
MAIS L'UN DES 2 TE REND VIVANT"

ON SE RETROUVE
DEMAIN ?
OU T'ES ENCORE EN
TRAIN DE SÉCHER SUR
LES ROCHERS ?



Ho Ho Ho Ho

J - 13

13

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 13

LE CARROT CAKE IG BAS D'ELSA

RECETTE SAINE &

GORUMANDE.

TESTÉE ★

APPROUVÉE ★

DÉVORÉE ★

PAR ICI LE MOELLEUX,
PARFUMÉ, PAS TROP SUCRÉ...



Jour 13



LE SECRET DE LA CHIMISTE

- 🥕 CAROTTES RÂPÉES — 450 G
- 🌽 FARINE D'AMANDE — 150 G
- 🌾 FLOCONS D'AVOINE MIXÉS — 80 G
- 🧁 SUCRE COCO — 50 G
- 🥚 ŒUFS — 3
- 🧁 LEVURE — 1 C.À.C
- 🧈 HUILE COCO — 40 G
- 🧂 CANNELLE... BEAUCOUP (SINON À QUOI BON ?)
- 🥥 + NOIX / PECAN / TOPPING AU YAOURT

SELON HUMEUR

ET EN AVANT POUR
FOUR 180°C
35/40 MIN
ODEUR GARANTIE
DANS TOUTE LA MAISON
SLURP ASSURÉ.



Le mot d'Elisa



"LA GOURMANDISE N'A JAMAIS
EMPÊCHÉ
QUELQU'UN D'ÊTRE LÉGÈRE...
C'EST MÊME L'INVERSE."



DEMAIN,
NOUVELLE CASE,
NOUVEAU KIFF

Ho Ho Ho

J - 12

14

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

ON RESPIRE. ON S'ÉTALE. ON
KIFFE. ON OUVRE AVEC



Jour 14

COCOON & CHILL TRAINING



GAINAGE SUR CANAPÉ



EXTENSION BICEPS



POIGNÉE DE POP-CORN



HYDRATATION CHAUDE RÉPÉTÉE.

RECOVERY = PERFORMANCE.

LE CORPS CONSTRUIT QUAND TOI TU
CHILLES. 

• • • • •

1,2,3 ÇA TOURNE



Jour 14

COCOON & CHILL TRAINING



GAINAGE SUR CANAPÉ



EXTENSION BICEPS



POIGNÉE DE POP-CORN



HYDRATATION CHAUDE RÉPÉTÉE.

RECOVERY = PERFORMANCE.

LE CORPS CONSTRUIT QUAND TOI TU
CHILLES. 

• • • • •

1,2,3 ÇA TOURNE



Le mot d'Audrey



"DANS UN BON FILM
COMME DANS LE SPORT,
IL Y A TOUJOURS
UN TEMPS POUR L'ACTION...
ET UN TEMPS POUR LE CUT.
AUJOURD'HUI, ON COUPE."

AUJOURD'HUI
C'EST RESET,
DEMAIN C'EST
REPARTIR PLUS FORT.



Ho Ho Ho Ho

J - 11

15

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 15

Play list publique

WHAT THE HIT?

Emilie Copin et 5 autres

ON VOUS EN PARLE DEPUIS...

Titre

LONGTEMPS.



1 TRÈS LONGTEMPS.

Flavia Coelho

2 TROP LONGTEMPS. 😊

Laissez-moi danser

Waxx, Pomme

LA COMPILATION SUPRÊME



3 Weekend

Jorja Smith



4 Bensema (feat. Oumou Sangaré)

Synapson, Oumou Sangaré



5 Des laisses

ALORS ON DANSE?

Les Wriggiles



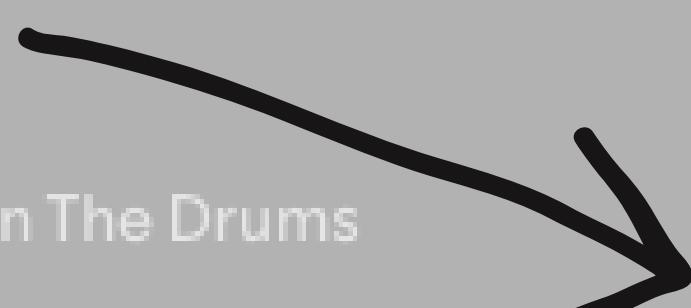
6 La Plena - W Sound 05

W Sound, Beéle, Ovy On The Drums



7 White Nights

Various artists



Jour 15

WHAT THE HIT?

BEST OF TOUT CE QU'ON AIME,

Titre TOUT CE QUI NOUS FAIT

VIBRER, SAUTER, RESPIRER.

1 Bonne nouvelle

Flavia Coelho

2 Laissez-moi danser

Waxx, Pomme

ÉCOUTE,

3 Weekend

Jorja Smith

SHAKE, TRANSPIRE,

RESSENS.

4 Bensema (feat. Oumou Sangaré)

Synapsone, Oumou Sangaré

THE LIEN

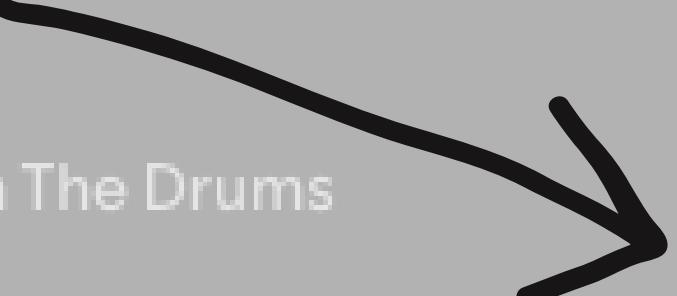
5 Des

La Plage, Oumou Sangaré

6 La Plage, Oumou Sangaré

W Sound, Beéle, Ovy On The Drums

7 White Nights



Le mot de Pau



"SI TU NE BOUGES PAS AVEC ÇA...
ON T'ENVOIE
UN COACH CHEZ TOI."
(AMOUR INCLUS)



"GIMME! GIMME!
GIMME!..."
LA CASE DE
DEMAIN



Ho Ho Ho

J - 10

16

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 16

LE CADEAU REFLEXO DE CHANTOU

PASSION RÉFLEXOLOGIE EN
ÉNERGÉTIQUE CHINOISE & EFT



TRADUCTION WTF :

ON DÉTEND LE CORPS, ON CALME LA
TÊTE ET ON RANGE
LES ÉMOTIONS QUI TRAÎNENT
CE COMBO AGIT COMME UN RESET
INTÉRIEUR



ATTRAPE
TON GROS ORTEIL
ET GO DÉCOUVRIR
LA SUITE



Jour 16

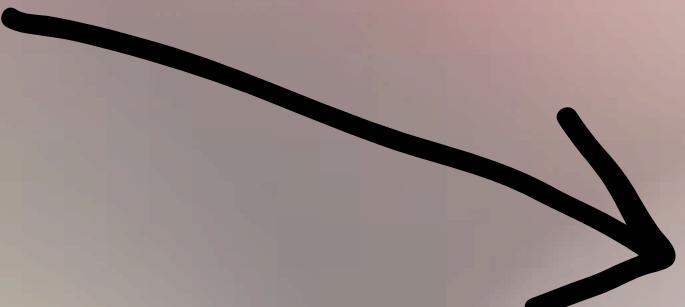
POURQUOI CHANTAL VALIDE À 100 %

- ÉCOUTER CE QUE TON CORPS RACONTE (MÊME QUAND TOI TU FAIS SEMBLANT 😅)
- RÉALIGNER CORPS & ESPRIT
- T'AIDER À RETROUVER TON ÉQUILIBRE SANS FORCING

LA BONNE ADRESSE C'EST



UN VRAI MOMENT POUR SOI, PAS UN ÉNIÈME TRUC À COCHER SUR LA TO-DO.



Le mot de Chantal



« J'AVAIS ENVIE DE PARTAGER UN BON PLAN QUI FAIT DU BIEN À L'INTÉRIEUR. ON BOUGE POUR LE CORPS, MAIS LES ÉMOTIONS AUSSI MÉRITENT LEUR SÉANCE 😊 SI ÇA S'EMBROUILLE UN PEU LÀ-HAUT... FONCE, TON CORPS TE DIRA MERCI. »

AUJOURD'HUI C'EST RESET, DEMAIN C'EST REPARTIR PLUS FORT.



Ho Ho Ho Ho

J - 9

17

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 17

GINGEMBRE SQUAD BY FRED



ICI, AUCUNE CHANCE POUR LES
MICROBES

LE COMBO MAGIQUE :

GINGEMBRE • CURCUMA

CITRON • MIEL



• • • • •

CECI N'EST PAS UN
CONSEIL MÉDICAL,
C'EST UN CÂLIN
INTÉRIEUR



Jour 17

LA RECETTE EXPRESS

EFFETS GARANTIS



SPA INTÉRIEUR EN 2 MINUTES

- EAU BIEN CHAUDE
 - GINGEMBRE + CURCUMA
 - JUS DE CITRON
 - UNE CUILLÈRE DE MIEL
- • • • •

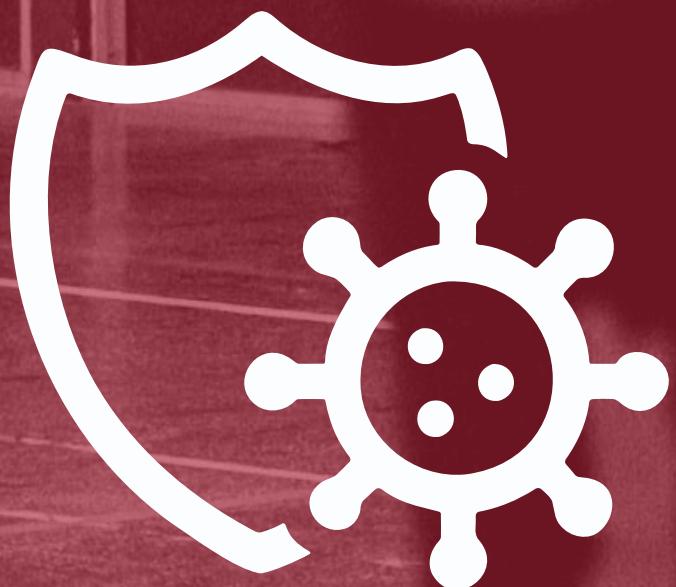
TU MÉLANGES,
TU RESPIRES...
TU BOIS



Le mot de Fred



« PAS BESOIN D'ARMURE,
JUSTE UNE TASSE.
GINGEMBRE SQUAD ACTIVÉE. »



PETIT GESTE,
GROS EFFET.

Ho Ho Ho

J - 8

18

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



NATHALIE

Jour 18

VIN CHAUD CHOCO-ÉPICES



LA BOISSON QUI RÉCHAUFFE
MÊME LES MAUVAISES HUMEURS

LE COMBO MAGIQUE :

GINGEMBRE • CURCUMA

CITRON • MIEL



CECI N'EST PAS UN
CONSEIL MÉDICAL,
C'EST UN CÂLIN
INTÉRIEUR



Jour 18

LE VIN CHAUD VERSION NATHALIE

UN CLASSIQUE... REVISITÉ



- ✓ RÉCONFORTANT
- ✓ ÉPICÉ JUSTE COMME IL FAUT
- ✓ PARFAIT POUR RALENTIR
- ✓ AMBIANCE HYGGE IMMÉDIATE.

PARCE QUE LE BIEN-ÊTRE,
ÇA PASSE AUSSI PAR LE
PLAISIR



Jour 18

THE RECETTE

INGRÉDIENTS MAGIQUES ✨

- 75 CL DE VIN ROUGE
- CACAO NON SUCRÉ
- MIEL
- CANNELLE • BADIANE • MUSCADE
- ZESTE D'ORANGE
- GINGEMBRE

- 👉 FAIRE FONDRE LE CACAO DANS UN PEU DE VIN
- 👉 AJOUTER LE RESTE
- 👉 LAISSER INFUSER 20 MIN SANS BOUILLIR
(SINON ÇA CRIE)

DÉGUSTATION ULTIME
UN CARRÉ DE CHOCOLAT
AU FOND DU VERRE
= LA VIE.



Le mot de Nath



"ATTENTION, CE VIN CHAUD
PEUT FAIRE FONDRE LES
TENSIONS
PLUS VITE QUE LA NEIGE
SUR UN RADIATEUR."

À DEMAIN POUR LE
JOUR 19 
WHAT THE FIT



Ho Ho Ho Ho

J - 7

19

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 19

LAIT DE POULE DE MAMIE

LA MADELEINE DE PROUST D'EMELINE

UN LAIT CHAUD,

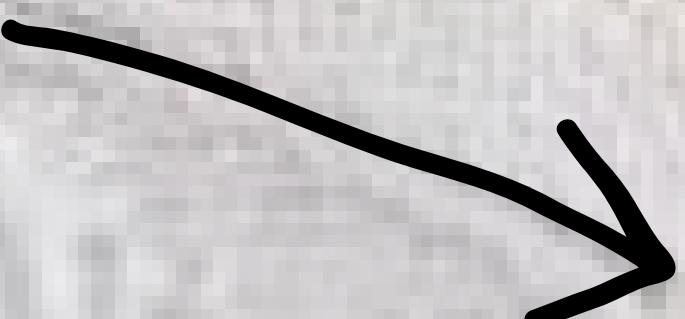
UN GOÛT D'ENFANCE,

UN MOMENT HORS DU TEMPS.

- ✓ RÉCONFORT IMMÉDIAT
- ✓ RETOUR EN ENFANCE GARANTI
- ✓ PARFAIT POUR UNE PAUSE DOUCEUR

• • • • •

THE BOISSON
QUI FAIT VOYAGER
DANS LES SOUVENIRS



Jour 19

LA RECETTE TOUTE SIMPLE



1 JAUNE D'ŒUF



SUCRE VANILLÉ



LAIT CHAUD



TU VERSES



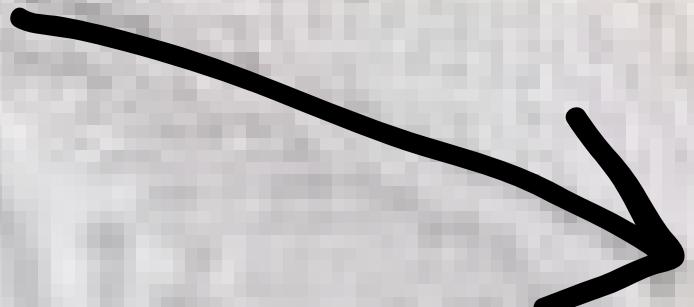
TU MÉLANGES



TU BOIS

• • • • •

...ET TU REPLONGES
UN MERCREDI APRÈS-MIDI
CHEZ MAMIE.



Le mot d'Emeline



“UNE SEULE GORGÉE ET POUF :
T'AS 8 ANS,
TU PORTES UN PULL TROP GRAND,
ET T'ES ASSISE
DANS LA CUISINE DE MAMIE
PENDANT QU'ELLE TE RACONTE
DES SECRETS DE FAMILLE.”

À DEMAIN...
LE CŒUR UN PEU
PLUS TENDRE



Ho Ho Ho

J - 6

20

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 20

LE RESET FREESTYLE D'AURÉ

PETIT DEJ XXL • CALANQUES •

HAMMAM CHELOU



COMMENT SE REMETTRE

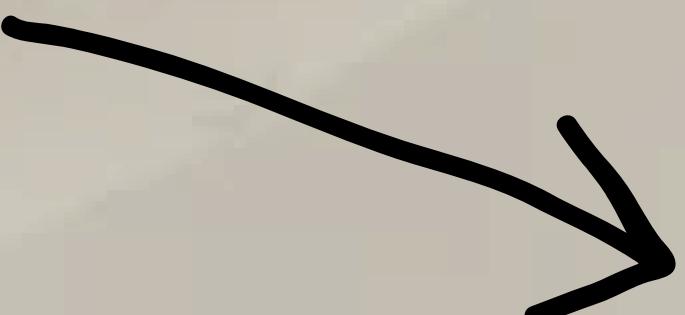
D'UNE SEMAINE

(ET/OU D'UNE NUIT)

COMPLIQUÉE?

• • • • •

SPOILER : TRÈS
EFFICACEMENT



Jour 20

LE PROGRAMME OFFICIEL

(NON VALIDÉ PAR L'OMS)

• MÉGA PETIT DEJ DE COMPÈTE

• SUGITON, L'AMOUR DE TOUJOURS

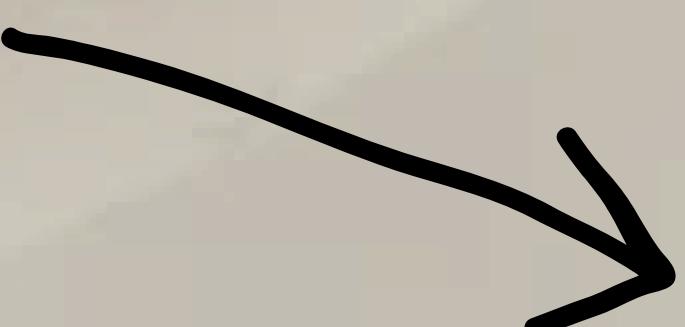
• HAMMAM IMPROBABLE MAIS MAGIQUE

ON VOUS MET LE LIEN

POUR TROUVER CE LIEUX DE FOU,

ATTENTION, VOUS N'ÊTES PAS PRÊTS

DU THÉ À LA MENTHE &
QUELQUES GÂTEAUX
MAISON PLUS TARD...



Le nuot d'Auré



"DANS CE HAMMAM,
RIEN N'EST CARRÉ...
SAUF TON NIVEAU
DE BONHEUR À LA SORTIE."



À DEMAIN...
SI TU REDESCENDS
DE TON NUAGE



Ho Ho Ho Ho

J - 4

21

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 21

LE BON PLAN RESTO D'ÉMILIE

ATTENTION, COUP DE CŒUR
CULINAIRE EN APPROCHE. 



CUISINE LEVANTINE INCROYABLE



ÉPICES JUSTES



PLATS ULTRA RÉCONFORTANTS



UN RESTO QUI NOURRIT



LE VENTRE ET LE MORAL.

• • • • •

TU BRÛLES
D'IMPATIENCE DE
DÉCOUVRIR
CETTE PÉPITE?



Jour 21

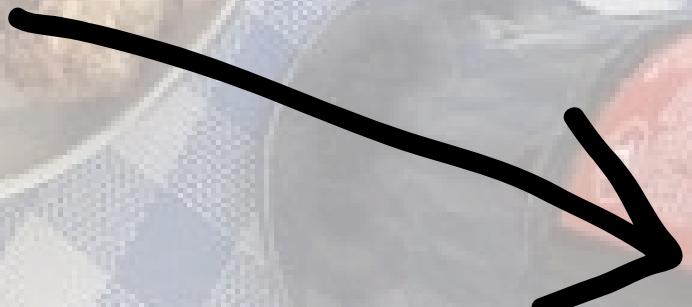
LE SPOT
À NE SURTOUT PAS
GARDER POUR SOI

♥ TITA
CUISINE LEVANTINE

DÉCO SUBLIME
ACCUEIL ADORABLE

! 19 RUE AUMÔNE VIEILLE - AIX

OK
TU ENREGISTRES
TU LIKES
TU KIFFES



Le mot d'Emilie



LA VÉRITÉ UNIVERSELLE ❤

"UN BON REPAS,
C'EST UN SOUVENIR
QUI COMMENCE PAR 'MIAM'
ET FINIT PAR 'HMMM'." 😊

À DEMAIN...
LE CŒUR
(ET L'ESTOMAC)
HEUREUX



Ho Ho Ho

J - 3

22

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

OUVRE LA CASE...
ÇA SENT L'AMANDE



Jour 22

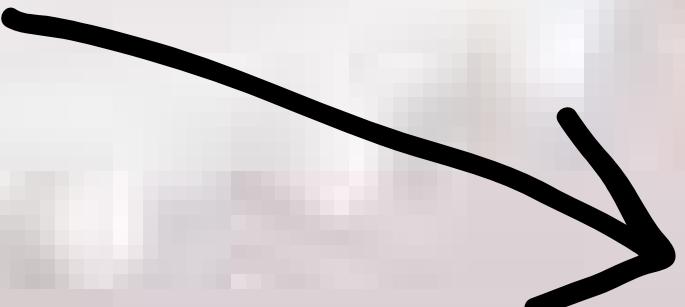
LES BOULES AUX AMANDES DE CHANTOU

RECETTE DES 13 DESSERTS

LA PETITE BOMBE SUCRÉE
QUI TE TÉLÉPORTE DIRECT
DANS LE KIFF ABSOLU

• • • • •

ALLEZ HOP
EN CUISINE!



Jour 22

LES BOULES AUX AMANDES DE CHANTOU

INGRÉDIENTS

200 G BISCUITS À LA CUILLÈRE ÉCRASÉS

100 G SUCRE • 2 ŒUFS

200 G AMANDES EN POUDRE

AMANDE AMÈRE

RHUM (SELON L'HUMEUR)

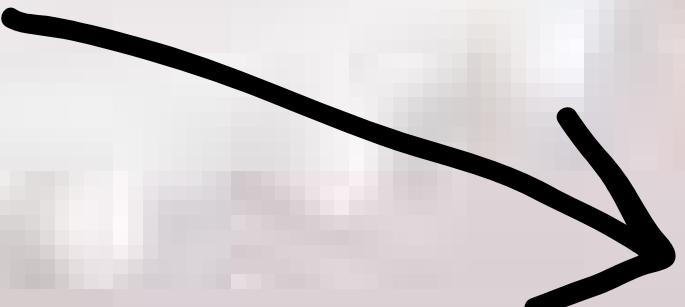
PRÉPA

TOUT MÉLANGER ↗ FORMER DES BOULES

↗ ROULER DANS LE SUCRE ↗ AU FRAIS.

• • • • • •

RÉGALEZ VOUS COMME
CHEZ NOUS!



Le mot de chantou



"LES TRADITIONS RAMÈNENT
TOUJOURS UNE DOSE DE
TENDRESSE À TABLE.

UN PEU COMME UN CÂLIN...
VERSION NAPPE BRODÉE."

À DEMAIN...
LA NAPPE EST
PRÊTE, LA SUITE
ARRIVE



Ho Ho Ho Ho

J - 2

23

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

C'EST L'HEURE D'OUVRIR
LA CASE DU JOUR AVEC



Jour 23

MANTRA & RITUELS DE GRATITUDE BY ELSA

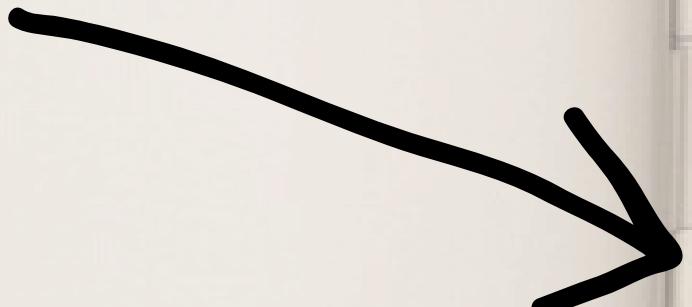
AUJOURD'HUI, ELSA
T'INVITE À RALENTIR.
PAS POUR FAIRE MOINS.
MAIS POUR REGARDER
TOUT CE QUI EST DÉJÀ LÀ.

UN MANTRA.

7 GRATITUDES.

• • • • • • •

À AFFICHER
SUR LE FRIGO
POUR FINIR L'ANNÉE
DU BON CÔTÉ.



Jour 23

HOW TO? TO DO!



LE MANTRA

UN MANTRA, C'EST JUSTE UNE FLÈCHE LUMINEUSE
QUE TU TIRES DANS LA BONNE DIRECTION.



LE RITUEL



NOTE 7 GRATITUDES.

LES GRANDES. LES PETITES.

CELLES QUI FONT SOURIRE SANS RAISON.



À FAIRE

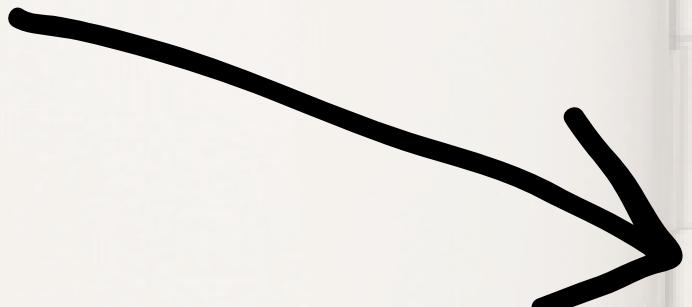
UN MINI MOOD BOARD À COLLER SUR LE FRIGO



TON RAPPEL QUOTIDIEN JUSQU'AU 31.

• • • • • • •

JUST DO IT!
YOU WORTH IT



le mot d'Elba



"UN MANTRA, C'EST JUSTE
UNE FLÈCHE LUMINEUSE
QUE TU TIRES DANS
LA BONNE DIRECTION."



★ À DEMAIN...
POUR OUVRIR LA
DERNIÈRE LIGNE
DROITE AVANT
NOËL.

Ho Ho Ho

J - 1

24

DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

NOUS Y SOMMES PRESQUE!!!!
OUVRE LA CASE AVEC



Jour 24

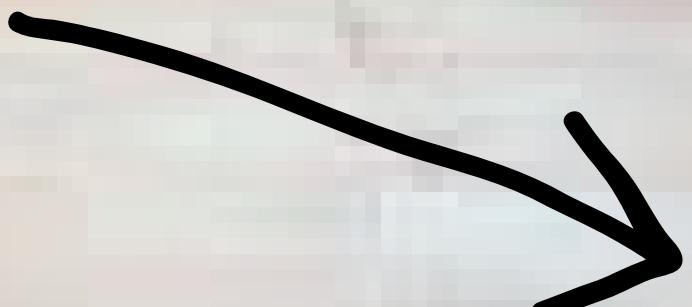
ROUTINE SOUS LE SAPIN

UNE MINI-SÉANCE WTF,
SANS MATÉRIEL, À FAIRE À
LA MAISON PENDANT LA
SEMAINE OFF.

NAN MAIS TU CROYAIS VRAIMENT QU'ON
ALLAIT PAS TE PARLER GYM À MENDONNÉ?

• • • • •

JINGLE BOULE
JINGLE BOULE



Jour 24

RIEN
FAUT ~~PAS~~ WF
LÂCHER

LAETITIA TE PROPOSE UN

PETIT CADEAU DE NOËL 

(QUI PIQUE UN PEU)

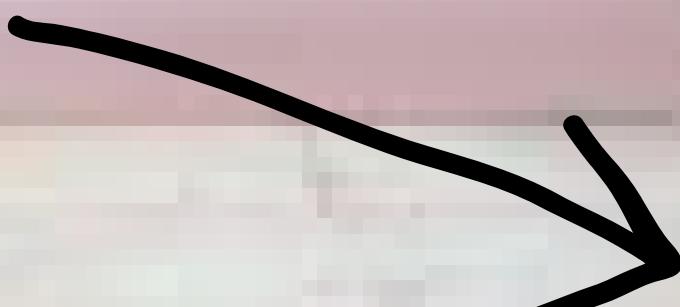
1. 30 SEC DE SQUATS (BONJOUR LES CUISES)
2. 20 SEC DE POMPES (SUR LES GENOUX =
TOUJOURS DES POMPES, ON JUGE PAS)
3. 30 SEC DE GAINAGE (REGARDE LE SOL, IL VA
TE SOUTENIR MORALEMENT)
4. 20 SEC DE BURPEES (OUI, ENCORE TOI)

• • • • •



3 À 4 TOURS SELON TON MOOD

- MOOD WARRIOR 
- MOOD RAISONNABLE 
- MOOD "J'AI MANGÉ 3 CHOCOLATS
MAIS J'ASSUME" 



Le mot de Laetitia



'MÊME EN OFF, ON PEUT GARDER
LE FLOW : 10 MINUTES POUR TOI,
ET TU BRILLES PLUS FORT QUE
LES GUIRLANDES'



À DEMAIN...
LA NAPPE EST
PRÊTE, LA SUITE
ARRIVE



Joyeux Noël!

HAPPY
25
DÉC.

@WHATTHEFIT.FR

ON VOUS AIME, MANU AUSSI
GO POUR LA DERNIÈRE CASE



Jour 25



AUJOURD'HUI, ON MUSCLE LE CŒUR

NOËL, C'EST LES CHOCOLATS.

LES CÂLINS.

LES REPAS QUI DURENT 4H.

MAIS AUJOURD'HUI,

MANU NOUS RAPPELLE

QU'IL EXISTE AUSSI UN MUSCLE

SOUVENT OUBLIÉ :

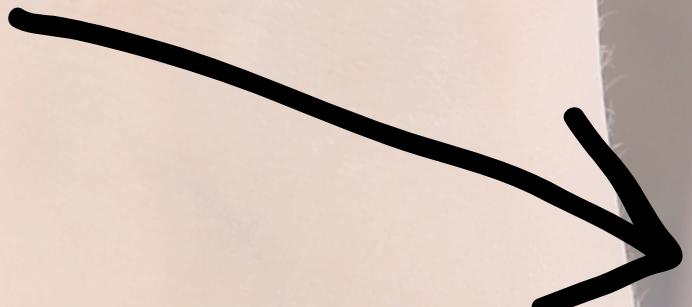


CELUI DU GESTE SOLIDAIRE



• • • • •

OUVRE LA CASE, ÇA FAIT
DU BIEN AUTREMENT.



Jour 25



DONNER UN PEU.
RECEVOIR BEAUCOUP.

SI COMME MANU

TU AS ENVIE DE T'ENGAGER,
BÉNÉVOLER LIBREMENT,

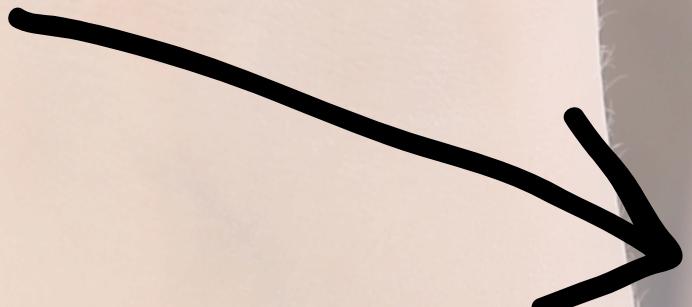
QUELQUES HEURES
OU PLUS RÉGULIÈREMENT,
AU SERVICE D'UN PROJET
D'INTÉRÊT GÉNÉRAL



👉 JEVEUXAIDER.GOUV.FR

• • • • •

TU CHOISIS OÙ, QUAND ET
COMMENT T'INVESTIR.
CHAQUE COUP DE MAIN
COMPTE. VRAIMENT



Le mot de Manu



"LE BÉNÉVOLAT, C'EST COMME
UNE SÉANCE WTF :
TU DONNES UN PEU,
TU RESSORS BOOSTÉE x10"

*c'était la dernière
câble mais...*

C'était le Calendrier What The Fit



DES MOUVEMENTS.

DES RIRES.

DES CHOCOLATS.

DES RESPIRATIONS.

DES PETITES IDÉES QUI FONT DU BIEN.

PAS POUR ÊTRE PARFAIT(E)S.

JUSTE POUR ÊTRE ENSEMBLE 



C'était le Calendrier What The Fit



ON CONTINUE À BOUGER.



À RESPIRER.



À KIFFER.

LE MOJO WTF

NE S'ARRÊTE PAS LE 25.

to be continued...