

28 JOURS

sans alcool

#leffet28jours

POUR TOUTE QUESTION, RÉFÉREZ-VOUS À NOTRE SECTION FAQ AU DEFI28JOURS.COM

FAITES PARTIE DE NOTRE COMMUNAUTÉ!

- 1 Rendez-vous au defi28jours.com
- 2 Si ce n'est pas déjà fait, inscrivez-vous individuellement en cliquant sur le bouton «[Connexion](#)»
- 3 Une fois connecté à votre profil defi.leclub28.com, complétez les champs obligatoires «[Informations de compte](#)»
- 4 Sélectionnez votre type de défi
Bronze : du lundi au jeudi – (16 jours)
Argent : du vendredi au dimanche – (13 jours)
Or : Du 1^{er} au 29 février 2020 – (29 jours)

REJOINDRE UNE ÉQUIPE

- 1 Connectez-vous à votre profil
- 2 Cliquez sur l'onglet «[Mon équipe](#)»
- 3 Cliquez sur le bouton «[Rejoindre une équipe](#)»
- 4 Sélectionnez une équipe dans la liste des équipes existantes
- 5 Dans la page d'équipe, cliquez sur «[Joindre cette équipe](#)»



MICROBRASSERIE
LE BOCKALE