

LIFT session fitness

Achieve your fitness goals with unlimited fitness journeys and chat with fitness coaches



Fitness anytime, anywhere with coach support

LIFT session virtual fitness programs are available on your mobile device, so you can stay active anytime, anywhere. Chat live online with fitness coaches who can help with fitness, nutrition, and recovery questions you have. Each session lasts 30 minutes, and the typical journey is three sessions per week for a total duration of six weeks. No equipment required!

How to get started:

- Log in to LifeWorks online or on the mobile app.
- Navigate to the "Quick Links" section by clicking on "Life" in the navigation panel. If accessing LifeWorks on the web, select "Support & Resources."
- Click on "Lift session fitness" and click "Sign Up" to create your free account.
- Download the LIFT session app and sign in to complete your online fitness assessment and start the fitness journey right for you!

Looking for additional support?

LIFT also offers 1-1 Personal Training. Learn more about this service after sign up.

The support of live coaches and personalized fitness journeys will keep you engaged, excited, and on track to hit your goals. Kick-start your fitness journey now!

Global challenges

LIFT Global Challenges are pre-defined wellness challenges based on LIFT automated fitness journeys. After logging in to the LIFT Session app, users opt-in to monthly challenges and compete in a friendly environment with users across the globe.

To compete in the monthly challenges:

- Log into the app and opt into the monthly challenge
- Create a profile by entering your first name and last name initial
- You can also upload your favourite avatar or photo
- Once registered, you can compete against other users both inside and outside your organization. Anytime, anywhere!

Private Broadcast Sessions

LIFT Private Broadcast Classes are live, online classes led by world-class instructors. After logging in to the LIFT Session app, you may see the option to join one or more classes, depending on your organization's settings and preferences. Classes are 30 minutes in length and can be completed in the comfort of your own home.

LIFT session

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



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 :

- Connectez-vous à la plateforme LifeWorks en ligne ou au moyen de l'appli mobile.
- Si vous utilisez l'appli, sélectionnez « Vie » dans la barre de navigation, puis faites défiler l'écran jusqu'à la section « Liens rapides ». Si vous utilisez la plateforme Web, sélectionnez « Soutien et ressources ».
- Cliquez sur « Mise en forme Lift Session », puis sur « S'inscrire » afin de créer votre compte tout à fait gratuitement.
- Téléchargez l'application LIFT session et connectez-vous pour effectuer votre évaluation physique en ligne et amorcer le parcours de mise en forme qui vous convient!

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!

Défis mondiaux LIFT

Les Défis mondiaux LIFT sont des défis de mieux-être prédéfinis, fondés sur des parcours de mise en forme automatisés de LIFT. Après avoir accédé à l'appli LIFT session, les utilisateurs peuvent s'inscrire à des défis mensuels et concurrencer d'autres utilisateurs des quatre coins du monde dans un environnement convivial.

Pour participer au défi mensuel :

- Connectez-vous à l'application et joignez le défi mensuel
- Créez un profil en indiquant les initiales de votre prénom et de votre nom de famille
- Vous pouvez aussi télécharger une photo ou un avatar
- Une fois inscrit, vous pourrez entrer en compétition avec d'autres utilisateurs, tant au sein qu'à l'extérieur de votre organisation. Partout et en tout temps!

Séances de diffusion privées

Les séances de diffusion privées LIFT session sont données en ligne en direct par des entraîneurs chevronnés. Après avoir accédé à l'appli LIFT session, vous pourriez avoir la possibilité de vous joindre à une ou à plusieurs séances, selon les paramètres établis par votre organisation et vos préférences. Les séances durent 30 minutes et peuvent être effectuées dans le confort de votre foyer.