

# DOJO DU COUSERANS

# CROSS FORM INTERVAL TRAINING CARDIO BOXING



## 1<sup>er</sup> WORK OUT CHALLENGE D'AUTOMNE

Ouvert au public

Enfants (à partir de 10 ans), Adolescents, Adultes, Masters



Force - Endurance - Tonicité - Agilité

Parcours d'obstacles indoor



### DIMANCHE 29 Octobre 2023

AU GYMNASSE BUFFELAN DE SAINT-GIRONS

**Échauffement collectif 9h00**

**12h00 cocktail + Récompenses**

Inscription avant le vendredi 27 Octobre 2023

**10€ / personne**

Nom	Prénom	10€

DOJO DU COUSERANS

06.07.31.04.49