

# Rallye Sportif

Présentation : Il s'agit d'un enchaînement de plusieurs exercices (ateliers) avec un temps de repos limité. Cela permet de travailler le cardio en conservant une fréquence cardiaque « élevée » tout au long de la séance, perdre du poids, se tonifier et même prendre du muscle.



Activité qui se pratique : Extérieur Intérieur

Le matériel nécessaire à la pratique de ses activités est mis à disposition par l'organisation.