Bodytonic Running

**Descriptif général du sport**

Remise en forme avec alternance course soft et tonification du corps

**Niveau du cours**

Tous niveaux

**Objectifs/Contenu**

Faire du renforcement musculaire et remise en forme avec running tranquille dans le jardin du Luxembourg

**Tenue/Matériel**

Chaussures de running + tenue de running/training

Bouteille d’eau

Serviette