



**GRAMBOIS**  
Salle polyvalente

0760347032  
davidcolom@orange .fr

**ESSAI**  
**GRATUIT**

# TABATA

**COURS EN INTERVAL AVEC  
UNE DÉPENSE ÉNERGÉTIQUE  
ET UN RENFORCEMENT  
MUSCULAIRE COMBINÉS  
TRES EFFICACE !!**



**JEUDI**

**18h00 19h00**