



## LE DEFI « BOUGEOTTE » ! 16 Le cardio en 6 vidéos

Retrouver les duos Chloé/Marianne, Jonathan/Benjamin pour bouger et faire travailler votre ♥. Essoufflement garanti !

### Le cardio boxe



[Vidéo cardio boxe](#)

### La nage synchronisée



[Vidéo la nage synchronisée](#)

### Le rodéo



[Vidéo Le rodéo](#)

### La corde à sauter invisible



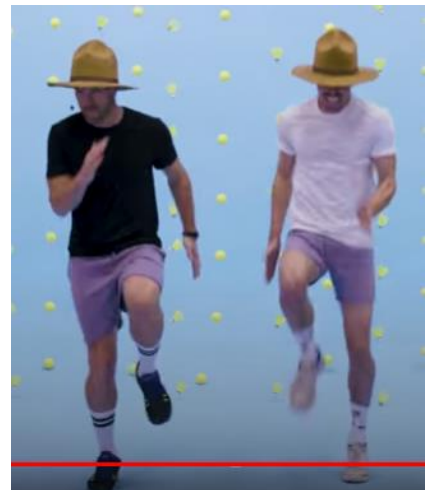
[Vidéo de la corde à sauter invisible](#)

### Le patinage de vitesse



[Vidéo Le patinage de vitesse](#)

### Le safari



[Vidéo Le safari](#)

Les vidéos proposées sont issue du site Force 4, un site canadien.