

**Défis du mois de novembre à**  
**réaliser à partir du 26/11**  
**jusqu'au 28/11**

Course à Pied loisir homme/femme  
**Courir 1km**

Course à pied confirmé homme  
**Courir 7km**

Course à pied confirmé femme  
**Courir 5km**

Vélo loisir homme/femme  
**Rouler 5km**

Vélo confirmé homme/femme  
**Rouler 35km**

Natation homme/femme  
**Nager 1km**

Marche/Randonnée homme/femme  
**Marcher 2km**

**Pensez à envoyer vos résultats sur les groupes FB avant le 29/11 svp !!**