

---

## [Bootcamp Challenge Lady's](#)

Le dimanche 24 juillet de 9h à 10h30, soyez prêtes pour matinée de sport en plein air avec le coach Jean-René Vent, du Boxing Club de Garges. Au parc de la Courneuve à Stains, vous avez rendez-vous pour une séance 100% féminine aux côtés d'un éducateur sportif diplômé en sports de combat, suivi d'une collation sur le thème du bien-être.

Bootcamp challenge Lady's propose de réaliser ses propres challenges adapter à son niveau (débutant ou confirmé). Au programme: du running avec une pratique libre de la course à pied, un training qui allie force et endurance, puis une séance de cardio avec des exercices de rapidité en un temps court. A l'heure où l'obésité prend de plus en plus d'ampleur, et où le stress est de plus en plus présent au quotidien, cette initiative permet de développer l'envie de se sentir bien dans son corps, son esprit, et avec son entourage. Entre filles, Boot Challenge Lady's a pour objectif de vous faire dépasser vos limites !

### **Après l'effort, le réconfort**

Une fois l'entraînement terminé, les participantes sont invitées à partager une collation sur le thème du bien-être. Comment se dépenser ? Quelles sont les clefs pour bien se nourrir ? Des thématiques variées seront abordées durant cette pause, comme le détox, l'équilibre, et le sport.

Participation : 15€ par personne.

Réservation auprès de Juanita 06.25.60.64.42 ou Véronique 06.50.27.17.91

---

[Sport](#)

Publié le 22/07/2016