

Bootcamp

La ville de Magny-les-Hameaux, en partenariat avec la MJC Mérintaise, organisait, ce dimanche 12 juin, un « Bootcamp » en plein air sur la Plaine de Chevincourt.

Encadré par deux entraîneurs sportifs, le bootcamp est un entraînement sportif destiné à développer vos capacités physiques générales : renforcement, cardio training, enchainements d'exercices... La clef d'un « bon bootcamp » réside dans l'ambiance conviviale, l'esprit de groupe et le dépassement de soi. Tout était au RDV en ce dimanche matin, malgré la pluie qui s'est invitée !!





































