

Boot camp, quand on vous dit que le sport donne des "Elles" !

Matinée "boot camp" en ce samedi 7 mars, pour quelques jeunes femmes motivées. Elles ont donc pratiqué en extérieur, dans un environnement naturel, des exercices physiques : cardio, renforcement musculaire (pompes, ramping, marche...) et stretching.







