Motivés pour bouger ce dimanche 22 décembre au matin !

En cette période festive, pourquoi ne pas anticiper les agapes de fin d’année en boostant votre forme physique ? Tel était l'ambition de cette matinée encadrée par les professionnels de l’activité sport santé de la Mjc Mérantaise, en partenariat avec le service des sports de Magny-les-Hameaux, et 3 structures bien-être et sport de la Ville, Yinsage, Holi.fit et Crossfit Magnyfit.

Les participants ont eu un programme chargé : une série de tests physiques (détente sèche, VMA, résistance musculaire bras/jambes, équilibre unipodal, et plus encore) pour évaluer leurs performances et se fixer des objectifs motivants pour l'année à venir.

Ouvert à tous entre 14 et 70 ans, vous avez été nombreux à répondre présent et à venir avec votre motivation et votre bonne humeur !

Félicitations à tous !
























Bienvenue à
Magny-les-Hameaux


Bienvenue à
Magny-les-Hameaux


Bienvenue à
Magny-les-Hameaux



