



FONCTIONNEMENT DU CONCEPT 2016

Le Bootcamp c'est utiliser l'environnement naturel pour pratiquer des exercices physiques calqués sur ceux de l'armée, « boot » désignant les jeunes recrues de la marine américaine. L'ambition est de se forger un corps parfait, mais aussi de créer une véritable dynamique de groupe, qui va pousser les membres à persévérer dans l'effort.

Les cours commencent de manière classique, par un échauffement, principalement des exercices de cardio puis un travail de renforcement musculaire – pompe, ramping, marche... Tous les membres sont sollicités. Il s'agit d'un entraînement du corps dans sa globalité. Loin des salles encombrées, les cours se déroulent toujours en extérieur. Nous varions nos lieux (mer, forêt, parc..) afin de changer régulièrement nos enchaînements.

Le Bootcamp vous est proposé les Samedis et Dimanches 11/18,19/25,26 JUIN(matin).
L'amplitude horaire sera de 9H30 à 12H00

Concernant le lieu du Bootcamp, il se fera dans un cadre naturel

- base de loisirs Vallée de Somme (La Chaussée-Tirancourt 80)

D'autres dates vous seront proposées et lieux en milieu naturel des environs (Vallée de Somme et autres..)

Exemple :

- ◆ Mer : grand espace, dune, plage

- Baie de Somme
- Marquenterre
- Le Touquet

- ◆ Forêt :

- Crécy en Ponthieu
- Camp César
- L'Amiénois :
- Bois Manieu
- Bois de Creuse

- ◆ Parc : l'Amiénois :

- La Hotoie
- Parc Saint-Pierre

Concernant votre réservation elle sera effective qu'après réception de votre règlement.

