**MCS (Mike Coach Sportif)**

**** **BOOTCAMP**

**Inspiré de l'armée américaine, le Bootcamp c’est ??**

Seul, en couple ou entre amis venez dépasser vos limites en sortant de votre zone de confort !!!

Un entrainement fractionné pour améliorer sa condition physique et surtout sculpter sa silhouette….

Meilleur récupération, endurance, résistance, …

Vous gagnez aussi en muscle et perdez en masse grasse. (à condition de manger équilibré)

Entre 200 et 600 calories perdue en 45 min !!!!

Tout ça dans la joie, la bonne humeur et surtout en pleine air.

* **Tarif :**
* A la séance 15 euros/personne
* **Sous-forme de carte :**
* A partir de 5 séances > 13 euros/personne
* A partir de 10 séances > 10 euros/personne
* **En duo :**
* A la séance 12 euros/personne
* **Sous-forme de carte :**
* A partir de 5 séances > 20 euros (10 euros/personne)
* A partir de 10 séances > 16 euros (8 euros/personne)

**Document :**

Autorisation d’un médecin pour la pratique du sport cardio-vasculaire.

**Matériel à apporter avec vous:**

Tenue de sport, essuie, bouteille d’eau.

!!!! Si vous avez des douleurs articulaires, problèmes de dos, etc…, demandé l’avis de votre médecin !!!!

**Inscription ou autres renseignements : via mail à** [**MyCoachSportif@outlook.be**](mailto:MyCoachSportif@outlook.be) **ou par téléphone au 0470/873.526**