



Trente années d'évasion, d'escapade en toute liberté...
L'aventure n'est pas une péripétie d'exploits,
Mais une quête vers l'ailleurs.

BOOT CAMP COMMANDO BY PARTNERS ' AVENTURE

Une journée vitaminée voir musclée pour les plus aguerris.
Sur le site de la FOSSE 11/19 ou surplombent les terrils jumeaux les plus hauts d'europe.
Ou sur le site des Terrils 84- 101 et 105 les plus grands d'europe.

Nos Ateliers favorisent la maîtrise de soi dans les situations les plus délicates.
Orientation spatiale, visualisation, temps de Réaction, dextérité manuelle,
Coordination globale du corps.

FORCE – VITALITÉ & ÉNERGIE

Animations par notre Instructeur Commando qui compte plusieurs années d'opex

Revitaliser le corps et l'esprit,
Retrouver son meilleur niveau de forme et d'énergie.
Canaliser le stress et dégager ses énergies positives.
Respirer, et faire circuler l'énergie, dénouer les points de tension.
Retrouver souplesse et Tonus.
Gagner en force mentale et en assurance.
Retrouver son rayonnement

18 obstacles et franchissements pour vivre de grands moments d'émotions

S'entraîner en milieu naturel a des avantages psychologique et physiologique méconnus considérables.
Un développement physique et mental harmonieux
S'entraîner dans un cadre naturel est une formidable manière de se muscler de façon équilibrée et fonctionnelle.

Le manque de matériel devient un avantage car nous utilisons la créativité et sortir de la

Sempiternelle zone de confort. Les entraînements sont basés sur l'utilisation du poids du corps et de l'environnement, et la plupart des exercices permettront de développer un gainage statique et Dynamique très élevé.

Le gainage est très intéressant pour quelqu'un qui souhaite perdurer dans le sport car il permet de renforcer aussi bien les muscles superficiels que profonds, réduisant les risques de blessures et les douleurs chroniques à long terme. Il est donc primordial de développer une bonne capacité de gainage et les méthodes à poids du corps le permettent plus facilement.

Nous avons créé et développons des exercices d'entraînements par les éléments naturels au service de l'homme en utilisant son propre corps.

Pour les confirmés et expérimentés

Une piste faite de franchissements, Quasi indomptable, nos pistes et parcours nécessitent

Des facultés de concentration : Adresse, précision, anticipation...Un timing Millimétré pour des moments intenses

LES VRAIS CHEFS SONT DES GENS ORDINAIRES DOTES D'UNE DÉTERMINATION EXTRAORDINAIRE.

C'est d'abord un état d'esprit, une conception d'activités vitaminées par un coach particulièrement expérimenté, vous vivrez ainsi des moments inoubliables.

Placé sous le double signe des activités sportives et du parcours du risque...

Notre concept multiplie les activités, enchaîne les animations pour mieux s'ouvrir à tous : sportifs ou débutant, actifs, seniors, étudiants et même vacanciers pour de saisissants instants de plaisirs.

Un mariage d'un nouveau genre qui unit sport nature aventure et adrénaline.

Performance et évasion

Adresse, technique, vitesse et explosivité...

Notre Boot Camp Commando loin des strass et des paillettes : Il Favorise le Good Feeling Factor...

Optimisation des facultés de l'Orientation spatiale, la Visualisation, du Temps de Réaction, de la Dextérité

Manuelle, et de la Coordination Globale du Corps.

Il ne s'agit pas d'un Boot Camp Fitness mais bien d'un véritable Boot Camp Commando encadré par d'anciens Paras Commandos.

4 Niveaux de performance De la découverte à l'initiation jusqu'à l'aguerrissement total.

À chacun son frisson.

Faites de franchissements, d'obstacles nous allons vous faire progresser en
Concentration : Adresse,
Précision, Anticipation...Un timing Millimétré : Par tous les temps...
Ateliers originaux Uniques en France et en Europe

Tous les ingrédients sont réunis pour développer son leadership. Courses techniques, d'adresses et de précisions

Pour développer ses facultés instrumentales du corps :

De l'Attention – Relationnelles – Émotionnelles – De l'expression et de l'improvisation.

BOOT CAMP COMMANDO® un concept nature d'actions et d'intelligences.

Sport & Adrénaline à chacun son frisson !

Des activités sportives vitaminées pour faire le plein de vitamines D



**FAIS RUGIR LE
GUERRIER QUI EST EN
TOI**

D'UN DÉCOR EXTRAORDINAIRE POUR VIVRE L'AVENTURE !



DÉROULE BOOT CAMP COMMANDO

Vous munir de vos bons ainsi que votre décharge signée.

Arrivée 9H30 Au centre PARTNERS AVENTURE

Fin des hostilités 16H00

RDV 9H30

Chez PARTNERS ' AVENTURE 17 RUE DE ROUVROY 62420 BILLY-MMONTIGNY

Accueil avec :

Collation : Café - Thé - Eau - & dégustation vitaminée

10H00 Briefing

10H15 Départ en petite foulée 2 Km mise en immersion dans un cadre naturel

10H30 Échauffement méthode Paramilitaire

12H30 Exercices & Ateliers Musclés

12H30 Pause de 30 Minutes pour une collation

13H00 CROSS FIT Commando

14H00 Gestion d'obstacles et de Franchissements

15H00 Descente en rappel sur un dénivelé négatif à 75% " 70 mètres "

16H00 Parcours avec la descente infernale

16H15 Pas de Gymnastique Chant BOOT CAMP pour la rentrée

16H30 Fin Photos selfies

Prêt pour l'aventure ...

Vous devez prévoir 1 sac à dos 1 gourde avec 1 change

Tenue OUTDOOR avec running

**PARTNERS AVENTURE est une marque déposée à
L'INPI N°19 4 607 333**

Pour Participer aux activités PARTNERS AVENTURE,
Un certificat médical est nécessaire pour la pratique de nos activités
La Team PARTNERS ' AVENTURE.

www.partnersaventure.fr



**LES TERRILS MARQUENT A JAMAIS NOTRE HISTOIRE
EN ROUTE VERS ' L'AILLEURS !**

AVEC PARTNERS ' AVENTURE.



TARIFS - 2024

**LA DEMI-JOURNÉE PAR
PERSONNE:**

35 EUROS

GROUPE DE 10 PERSONNES

300 EUROS

LA JOURNÉE PAR PERSONNE

45 EUROS

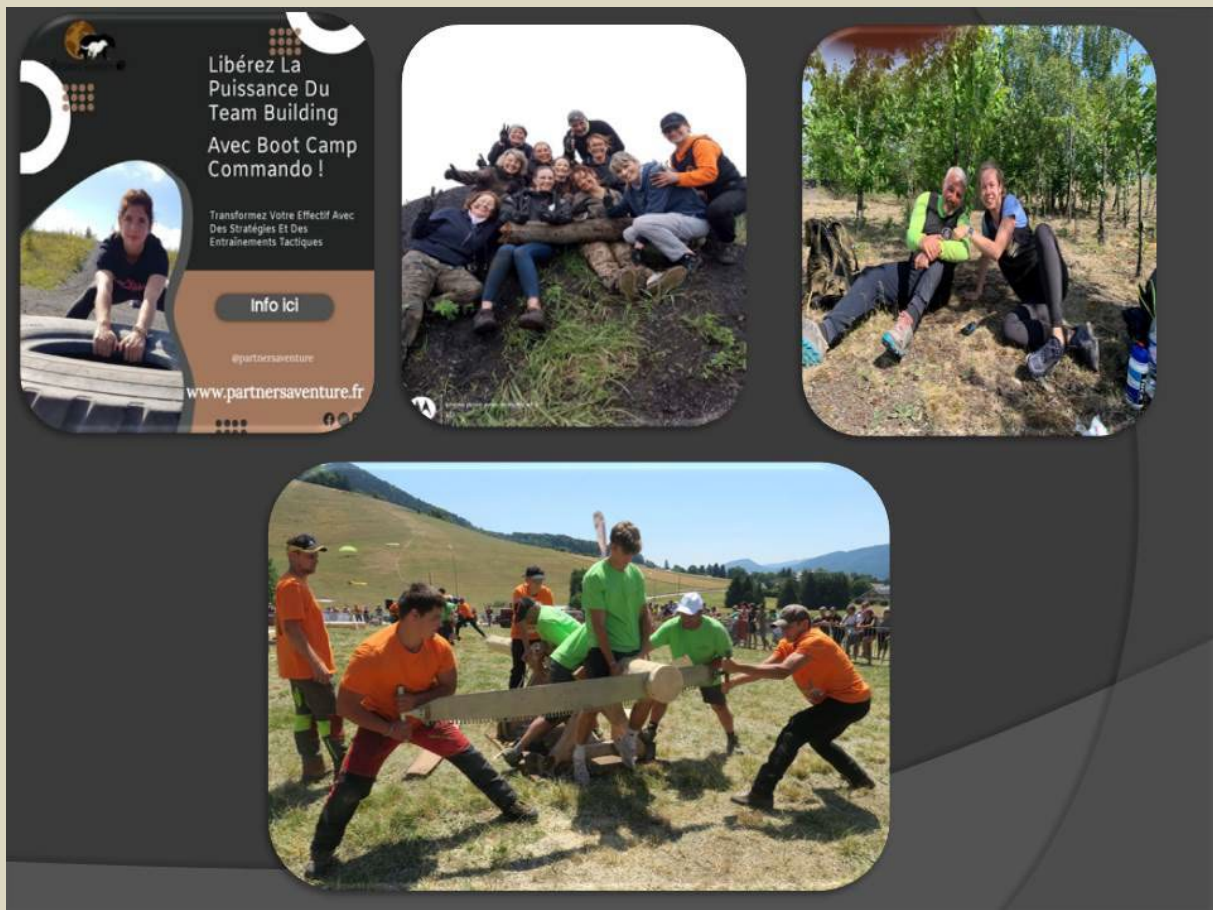
**PAR GROUPE
DE 10 PERSONNES**

350 €

**Nous pouvons accueillir
Des Groupes de 100
Personnes.**

**Toutes options
Ala Carte
SUR DEMS.**

www.partnersaventure.fr



VOUS VIVREZ DE GRANDS MOMENTS D'EMOTIONS !