

boost!  
&  
moi



**Fini, les pieds sous la table ;  
Vive les sports de sable !**

Sur la plage, on arrête les châteaux ;  
On quitte la serviette pour se vider la tête !



**Ça y est, c'est les vacances !  
Mais ce n'est pas une raison pour se laisser aller...**

Même si, on est d'accord, la plage est le lieu idéal pour alterner farniente et bronzette, et SPORT ! Glaces et cocktails risquent sinon de vous jouer des mauvais tours...

**Pas besoin de courir des heures  
sur le sable !** Marchez, de l'eau à mi-mollets,

en veillant à fléchir légèrement les jambes et à jeter le pied loin en avant. Vous tonifierez ainsi vos cuisses.  
Nagez ! Les vagues rendront votre tâche quelque peu plus difficile et c'est tant mieux ! Les vertus de ce sport ne sont plus à démontrer. Vous raffermirez tout votre corps !

Frisbee, raquettes, ballon... **Tout prétexte est bon pour courir sur le sable** en s'amusant. Vos articulations travailleront en douceur et votre circulation sanguine sera activée.

**REVENIR DE VACANCES AVEC UNE FORME DE RÊVE,  
QUE DEMANDER DE PLUS ?**

# Sports de plage