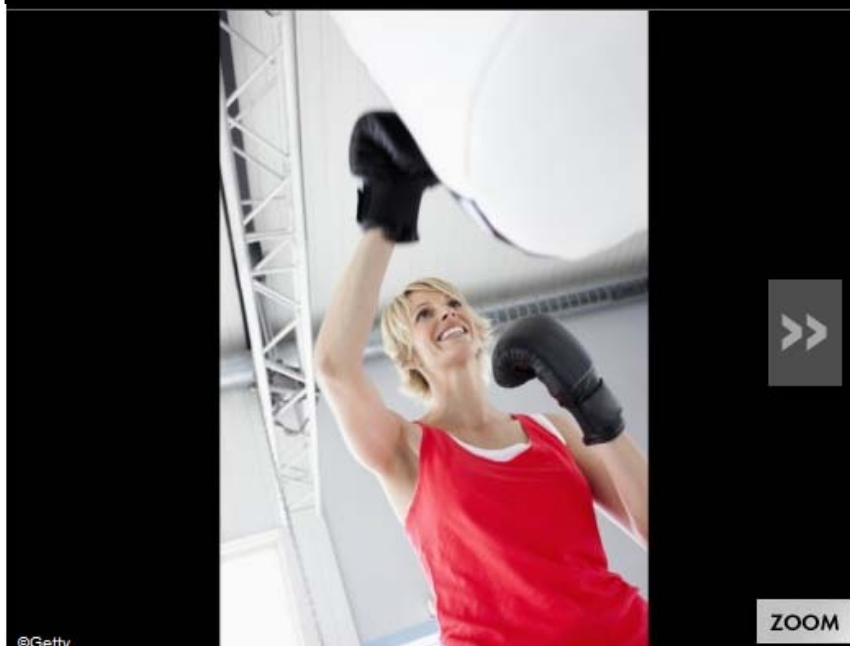


5 sports bonne humeur

Si toute activité sportive libère des endorphines, l'hormone du plaisir, certains sports mettent particulièrement de bonne humeur. Voici 5 idées pour garder la forme et le sourire.

Nina Boutléroff



©Getty

1/5 ▶

Le Sweat Boxing

Située entre la boxe et le fitness, cette activité est destinée aux femmes punchy. Les phases d'exercices sont brèves et alternent des chorégraphies de type cardio, des sessions de frappe sur le punching ball et des séries d'abdos, de coups de poing et de pieds sur le ring.

L'atout bonne humeur : La sensation de dévouement. Qui n'a jamais rêvé de se prendre pour Hilary Swank dans Million Dollar Baby ? On enfile les gants de boxe et on pense à tout ce qui nous contrarie dans la vie pour nous dévouer sur le punching ball. « Un moyen efficace d'être zen dans la vie », d'après la professeure et boxeuse professionnelle, Tevi Say.

Plus d'infos sur www.sweatboxing.fr ou au 01 45 0087 80.