DES NOUVELLES DE :

- Bruno **COQUERAN**

Bruno Coqueran donne des cours de sport en direct

L'ancien basketteur Bruno Coqueran.

PHOTO : ARCHIVES CO – MATHYLD

Tous les amoureux du basket se souviennent de Bruno Coqueran. L'ancien pivot de Cholet Basket, sélectionné en équipe de France à plusieurs reprises dans les années 90, est aujourd'hui à la tête de Coq Adi, une société spécialisée dans le coaching sportif. A Cholet, les adeptes sont nombreux à suivre ses cours... Aujourd'hui impossibles à organiser dans le local de la rue des Bons-Enfants. Bruno Coqueran a donc décidé de proposer des séances, deux par jour, à 11 h et 17 h, en direct sur le compte Instagram de Coq Adi. Tout le monde peut se connecter, les séances sont bien sûr gratuites.

Séances à haute intensité

Pour ceux qui ne connaissent pas, l'ancien basketteur propose des séances plutôt musclées avec au programme : du gainage, du renforcement musculaire, du cardio, et spécialité maison, du HIIT. Autrement dit, de l'entraînement fractionné à haute intensité. Prévoir de quoi s'éponger et s'hydrater... Comptez 30 minutes par séance. Le compte Instagram de Coq Adi réunit plus de 1 000 abonnés.

F. R.

Le Courrier de l'Ouest – Vendredi 3 avril 2020