



[Visionner l'article](#)



Le "Royal" bootcamp

C'est un voyage dans la douleur, à la rencontre de vos limites, et jusqu'au dépassement de soi. Déjà, le mot effraye : « bootcamp ». On se figure instantanément des militaires en rangers rampant dans la boue tandis qu'un instructeur à l'air pas commode le hurle leur nullité à la figure. Par sadisme, envie de se challenger ou par curiosité, de plus en plus de personnes « lambdas » s'essayent pourtant à cette pratique inspirée des entraînements des commandos américains.

Le saviez-vous ? Le célèbre 5 étoiles parisien, **le Royal Monceau**, a décidé de s'emparer du phénomène. Depuis le mois de mai, et jusqu'à la fin du mois de septembre, pour 150 € ou 180 €, selon la formule, le palace vous ouvre ses portes en mêlant luxe et séance intensive de sport. L'idée ? Tous les **mardis** pendant 1 heure, dès 7 heures du matin (oui, le « bootcampeur » est un lève tôt) et tous les **dimanches** pendant 1 heure et demi, dès 8h, un coach privé vous fait suer en plein air. Cette séance en extérieur s'adapte à l'architecture du parc Monceau, donc préparez-vous à faire des pompes sur les bancs, et des tractions pendus aux branches des arbres.

Une fois votre cardio bien emballé, rachetez vous auprès de vos muscles meurtris au **spa** de l'hôtel. La mise en pratique du dicton, « Après l'effort, le réconfort ». Piscine de 23 mètres, sauna, hammam.. On pari que c'est là que le Bootcamp du Royal Monceau commencera à vous plaire. Avant 10h30, vous pourrez également vous remplir l'estomac, car on le sait bien, le sport ça creuse ! Au restaurant de l'hôtel, **Pierre Hermé** vous charme avec ses viennoiseries, les fruits frais sont à l'honneur, ainsi que des produits de la mer ou encore des spécialités libanaises. De quoi ravir ses papilles et continuer sa journée de travail sous les meilleures hospices ! Pour les sportifs courageux du dimanche, votre accès au spa s'éternise après le petit-déjeuner, et ce jusqu'au soir !



Pâte levée feuilletée, pâte d'amande à la rose, compote de framboises et de letchis. Dur de résister au Croissant Ispahan

©Twitter @PierreHerme



©Twitter @LeRoyalMonceau