



Still Raid'Y

NEWSLETTER n°4 03/2020

Nous sommes heureuses de vous dévoiler notre logo et notre destination

Notre amie Laurence à su s'armer de patience et décrypter nos personnalités et nos envies.

Pas facile de trouver un logo : le graphisme, le message à faire passer, les couleurs ...

Nous avons eu plusieurs projets, pleins de débriefing et le résultat est au TOP Un Grand Merci

ELLES EN AVAIENT RÊVÉ

LES 20 ANS
DU RAID AMAZONES
THAÏLANDE



La Thaïlande un rêve et une 1^{er} pour notre duo !

Du **26 novembre au 5 décembre**, nous partagerons avec vous les défis sportifs avec trail, canoë, VTT et tir à l'arc dans ces paysages majestueux. Nous irons à la rencontre de la population, de leurs coutumes et traditions.

SUIVEZ-NOUS SUR



PENSEE POSITIVE

Il y a plus de courage que de talent dans la plupart des réussites

PANCAKES



Ingrédients

- 150 g de patate douce cuite
- 1 œufs
- 1 blanc d'oeuf
- 25 g de farine sans gluten
- 5 cl de lait végétal
- 1/2 cs huile de coco
- 1/2 cc de cannelle
- 1/2 cs de levure chimique
- 1/2 cc de bicarbonate

Cuire les patates douces.

Battre les œufs en neige. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et aérer.

Former des petites galettes à cuire sur une poêle bien chaude avec un filet d'huile de coco, Retourner après 1 min de cuisson, puis laisser dorer 30s.

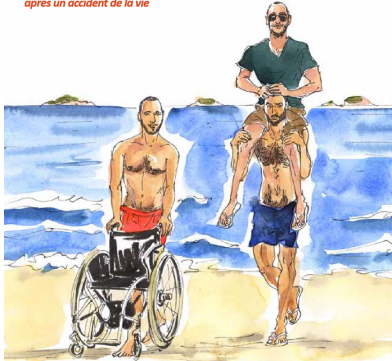
Ajouter le topping de votre choix ... hummmmm

Régalez-vous

Nous espérons vous trouvez en bonne santé prenez soin de vous #restezchezvous

REBONDIR

Témoignages de personnes handicapées
et de leurs proches
après un accident de la vie



« Le confinement est l'occasion de faire le tour de soi-même (et des autres lol) »

Profitez des moments de calme du confinement pour découvrir le livret de témoignages de @commelesautres.



Raid Amazones Film Sri Lanka 2018/2019

ZBO

Venez vous évader en visionnant les vidéos des précédents raids via youtube et vimeo

« Le confinement : rien de contraignant lorsqu'on veut vivre sereinement »

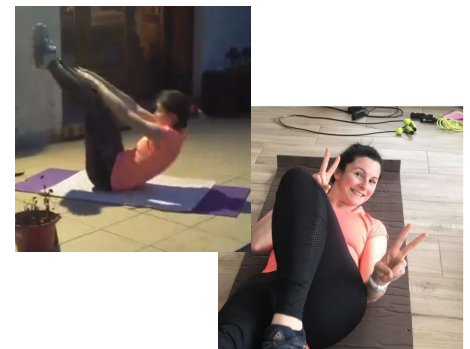
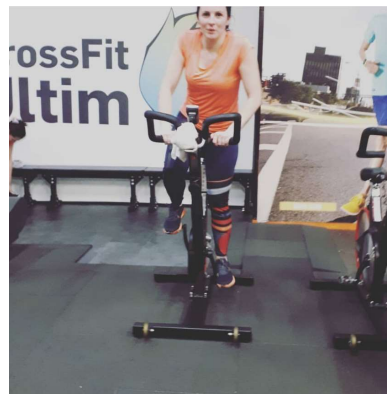


Suivez nous dans nos différents coaching à faire seul ou en famille, N'importe tout, à n'importe quelle heure, avec Zoom / Insta / Youtube

**« 30 min d'entraînement c'est 2% de la journée »
#plusdexcuses**



-----L'entraînement-----



Aimé par audreydhinzelin et 36 autres personnes

stillraidy Petit running ce matin... avec @decathlon.boissenart Merci @justine.crr pour ta bonne humeur et tes conseils.. A la prochaine fois #runninggirl #run #running



stillraidy Emy Sur son velo en mode glamour 😊 pleine de sueur mais que cest bon le RPM du lundi (le rdv a ne pas manquer) Merci Tony de nous crier dessus pour sortir de notre zone de confort 🤪

stillraidy Emy Bonne séance Workout du jour de nos coachs @ginasio_77 40 secondes d'effort, 20s de récupération
1. Gainage dorsal
2. Gainage ventrale stable (ou pas)
3. Gainage debout
4. Crunches
5. Superman Resultat 6 tours plus corde à sauteerrrrrr