



FUERTE
BOOTCAMP



FUERTE PUNCH BOOTCAMP

AVEC

RYAD MERHY

14 - 21 MARS 2026

QUI SOMMES-NOUS



Fuerte Bootcamp est formé par une petite équipe de personnes enthousiastes, passionnées par le fitness et le bien-être, et qui aiment partager leur passion avec les autres. Nous proposons des séjours à la carte, adaptés à votre agenda, vos aptitudes sportives et à votre budget.



Notre équipe est composée d'entraîneurs qualifiés et formés pour offrir des activités sportives variées. Pour ce bootcamp, nous avons choisi de collaborer avec Ryad Merhy, talentueux boxeur professionnel belge, au parcours impressionnant !



En parallèle, notre personnel administratif sera à votre disposition et assurera un service personnalisé pour vous garantir un séjour inoubliable.

Pour garantir la prestation de services de haute gamme et l'approche unique et personnelle, le nombre de participants est limité à 10 personnes par groupe.

À PROPOS DE RYAD MERHY

Ryad Merhy, un talentueux boxeur professionnel belge, est né le 28 novembre 1992 en Côte d'Ivoire.

En 2013, il démarre sa carrière professionnelle avec détermination, accumulant les combats et se forgeant une solide réputation dans le milieu. Il remporte plusieurs titres internationaux avant de devenir le tout premier Belge à

être sacré champion du monde dans l'une des quatre fédérations majeures.

En 2021, Merhy s'illustre en devenant champion du monde WBA des cruiserweight (-90kg) grâce à une victoire par TKO lors de la 8ème reprise contre Zhaoxin Zhang.

En 2022, il prend la décision audacieuse de monter d'une division pour intégrer les bridgerweight et se mesurer aux poids-lourds.



En 2023, Merhy relève son premier véritable défi dans la catégorie Reine en affrontant Tony Yoka, un ancien médaillé olympique. Il remporte le combat par décision des juges. En attendant l'année 2024, nous sommes impatients de suivre les nouvelles aventures de notre valeureux compatriote.

LES BÉNÉFICES DE CE BOOTCAMP

Ce bootcamp spécial boxe t'apportera les bénéfices suivants :

- Amélioration de ta technique
- Meilleure coordination
- Confiance en toi accrue
- Maîtrise de la peur et de tes émotions
- Attitude de dissuasion
- Amélioration de ta résistance cardiovasculaire

Ryad est le coach idéal qui te permettra de prendre goût à ce sport complet.

Couplé avec les séances de fitness d'Augustin, tu as la combinaison parfaite pour revenir plus fort.e, résistant.e, souple et avec un niveau d'énergie décuplé !

Il y a **uniquement 10 places** prévues pour ce séjour incroyable !

Réserve maintenant !



LA SOMONE

Du nom d'un petit fleuve local, La Somone est une commune du Sénégal, située sur la **Petite-Côte**, à 77 km au sud de Dakar. Elle dispose d'une infrastructure touristique en tant que **station balnéaire** ; elle offre des plages de sable magnifiques, bordées de végétation, Il s'agit d'un véritable **havre de paix**, avec une lagune alimentée par la rivière Somone, et une réserve naturelle réputée pour ses oiseaux...

Nous logerons à l'hôtel Africa Queen, offrant une vue sur l'océan Atlantique Nord, à l'ambiance détendue. Cet établissement est situé en bord de plage et se trouve à 1 km de la lagune de la Somone, un parc national du Sénégal. L'Africa Queen est une petite structure de charme implantée au cœur du village de la Somone et sur une magnifique plage de sable blanc de la petite côte.

Cet hôtel est le point de départ idéal pour **partir à la rencontre d'un Sénégal authentique et inattendu.**





ACTIVITÉS ET PROGRAMME

Notre séjour inclut un programme d'activités variées qui conviendra aux différents goûts, âges et niveaux de condition physique. Les séances d'entraînements se feront en pleine nature et seront combinées avec des visites de lieux phares de cette région sénégalaise, pour donner la possibilité aux participants de découvrir la Petite Côte. Le tout dans un esprit de camaraderie et d'équipe, auquel nous tenons énormément.

Au début du séjour, vous définirez vos objectifs sportifs et nutritionnels avec les coaches. Les résultats de cet entretien seront pris en compte lors des entraînements.

Les différentes séances sont prévues en groupe, mais moyennant un petit supplément, vous pourrez également profiter d'autres activités (exemple : yoga, tennis, SUP, surf, kitesurf, salsa, etc.) Dans ce cas, veuillez nous informer au moins deux semaines à l'avance.

PROGRAMME PROVISOIRE

SAMEDI

- Arrivée des participants
- Transfert vers les Manguiers et briefing
- Entretien individuel avec le coach pour définir vos objectifs sportifs et votre condition physique
- Dîner

DIMANCHE

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Bilans individuels
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être
- Deuxième entraînement
- Dîner

LUNDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être
- Troisième entraînement
- Dîner

MARDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être/activités
- Dîner

MERCREDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Déjeuner
- Excursion
- Deuxième entraînement
- Dîner

JEUDI

- Petit déjeuner
- Sortie en VTT
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être/activités ou excursions
- Yoga
- Soirée surprise

VENDREDI

- Premier entraînement
- Petit déjeuner
- Deuxième entraînement
- Déjeuner
- Temps libre/soins de bien-être
- Troisième entraînement (à voir)
- Cocktail et dîner au restaurant

SAMEDI

- Dernier entraînement
- Petit déjeuner
- Transfert aéroport



NUTRITION

Vous serez en formule pension complète.

Tous les repas seront pris au restaurant de l'hôtel ou seront préparés sous forme de pique-nique lorsque nous serons absents toute la journée.

Buffet riche et varié !



PRIX ET CONDITIONS DE RÉSERVATION

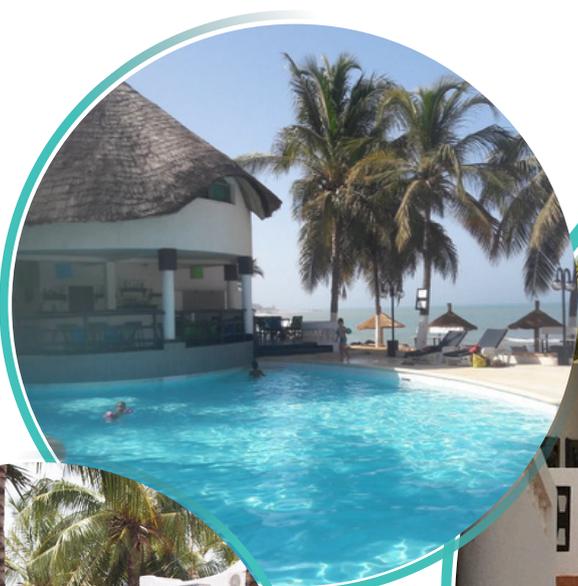
TARIF POUR 1 SEMAINE EN CHAMBRE CONFORT DOUBLE ET PENSION COMPLÈTE : 2.799,00 EUR PAR PERSONNE

SUPPLÉMENT CHAMBRE SINGLE : 500,00 EUR

Nous pouvons vous organiser le transfert de et vers l'aéroport de Dakar (80,00 EUR/personne)

Compris dans le tarif :

- Transport lié aux activités durant le séjour.
- Logement à l'hôtel Africa Queen à La Somone.
- Cadeau de bienvenue avec un T-shirt Fuerte Bootcamp.
- Une consultation de bien-être individuelle.
- Tous les repas (pension complète)
- Vous pourrez également profiter d'une soirée libre durant la semaine.
- Tous les entraînements.
- 5 excursions avec guides (Gorée et Dakar, réserve de Bandia, Safari avec les lions, lagune de la Somone, Accrobaobab)



Afin de réserver votre séjour, nous vous prions de verser un acompte de 30%. Dès que nous recevrons le paiement, nous vous enverrons la confirmation et un formulaire d'inscription.

Le paiement de l'acompte vaut pour acceptation des conditions de réservation.

Un paiement échelonné est possible jusqu'à 8 mensualités.

Le solde devra être payé au plus tard 45 jours avant le début du bootcamp.

Les vols ne sont pas inclus dans le prix. Cependant, notre équipe est à votre disposition pour vous aider à trouver les meilleures connexions et les prix les moins chers.

Conditions d'annulation :

En cas d'annulation, le/les acompte(s) versé(s) ne seront pas remboursés. Toutefois, celui-ci/ceux-ci pourrai(en)t éventuellement servir d'acompte pour un autre bootcamp sous certaines conditions.

L'organisateur n'est pas responsable en cas d'accident, de dégât, de vol ou de perte de bagages ou d'objets de valeur.

Vous êtes tenus de souscrire à une assurance annulation ainsi qu'une assurance santé et rapatriement.



CONTACTS



FUERTE
BOOTCAMP



00 34 677 366 955

(via Whatsapp uniquement)

E-MAIL :

info@fuertebootcamp.com



Fuerte Bootcamp



fuertebootcamp

SITE INTERNET :

www.fuertebootcamp.com