

#ConfinementFitness : Joël Bouraïma dit « Coach Joe », diplômé de l'Université Paris-Saclay vous lance un défi sportif par jour



Crédit photo : page Facebook Joël Bouraïma

Restez en forme avec le SUAPS

Joël Bouraïma alias « Coach Joe » est le coach des stars. Diplômé de l'Université Paris-Saclay, il propose avec l'émission Clique #ConfinementFitness : un défi sportif par jour, pour garder la forme tous ensemble.



Source : bandeau YouTube Clique à la maison

Il rêvait de devenir professeur de sport, on l'a orienté vers un CAP-BEP Vente puis vers un BTS. Il a finalement réussi à intégrer la Faculté des Sciences et du Sport (ex-STAPS) de l'Université Paris-Saclay. Aujourd'hui, Joël Bouraïma est le coach sportif de Kim Kardashian, Kanye West ou encore Omar Sy. Durant le confinement, il propose tous les jours dans l'émission « Clique », actuellement renommée « Clique à la maison » une session de sport. Diffusée en clair sur Canal+ à partir de 18H30 et animée par Mouloud Achour, le programme intègre du Lundi 23 au Dimanche 29 mars ce petit défi sportif.

Si vous avez raté une session, vous n'avez vraiment pas d'excuse car vous pouvez retrouver les « leçons de sport » sur YouTube. A vos abdos !

Les trois premières leçons déjà en ligne :

Leçon 1 : https://www.youtube.com/watch?v=Jt__Qy1Ol4

Leçon 2 : <https://www.youtube.com/watch?v=Xq-50gqIpOg>

Leçon 3 : <https://www.youtube.com/watch?v=egPxlmirxCM>

Un parcours inspirant qui totalise plus de 4,4 millions de vues sur la page Facebook de BRUT, à découvrir ici en suivant ce lien : <https://www.facebook.com/brutofficiel/videos/536416553775367/>



Source : saisie d'écran vidéo Brut

Vous êtes diplômé de l'Université Paris-Saclay ? Inscrivez-vous, rejoignez le réseau <https://www.universite-paris-saclay.fr/luniversite/alumni> ainsi notre groupe LinkedIn <https://www.linkedin.com/groups/4246521/>

Vous avez une question ? Vous voulez nous faire part d'une idée, d'une initiative ? Nous restons disponibles pour échanger : alumni.upsaclay@universite-paris-saclay.fr