Du fitness en plein air à Ecublens

Motivant, préventif, gratuit, Urban Training propose une manière inédite de faire du sport en groupe. Sous la direction de coachs professionnels, en se réappropriant la ville.

Concept : des coachs professionnels à la disposition de chacun. Une commune à redécouvrir sous le principe du sport. Des cours conviviaux, des rencontres diverses, autant pour entretenir sa forme que pour s'amuser. Le tout gratuitement, offert par la Commune d'Ecublens, qui s'investit pour la santé et le bien-être publics.

Pratique : comment ça marche ? Sur le site www.urban-training.ch, vous trouverez le lieu et la date de chaque rencontre. Toute personne de 18 ans révolus et en bonne santé est invitée à remplir une fiche d'inscription. Lors du rendez-vous, elle se rend sur place en tenue de sport, munie d'un linge et d'une boisson. Au sein d'un groupe composé d'autres participants et dirigé par un coach professionnel, elle entame un parcours santé à travers la commune. Il s'agit d'un parcours ludique exploitant les équipements urbains à des fins sportives. 60 minutes d'activité en plein air suivies d'une séance de stretching, le tout dans la bonne humeur.

Urban Training pourquoi ? S'aérer, se divertir, redécouvrir la commune dans le plaisir de l'exercice physique. Une solution pour qui l'expression « bouger ensemble » gagne à être prise à la lettre : sportifs débutants ou aguerris, jeunes comme moins jeunes, hommes, femmes, toutes catégories sociales confondues. C'est l'occasion pour certains de retrouver de bons réflexes santé, de profiter pour d'autres de conseils professionnels pratiques : comment améliorer ses mouvements, gérer sa motivation, bien s'alimenter, perdre du poids... Chaque participant y trouve son compte quel qu'il soit, parce que venu vivre une expérience de groupe différente. Alors à vos baskets, rejoignez-nous pour le fun.

A Ecublens des cours de 60 minutes auront lieu du 7 juin au 19 septembre 2021. Plus de renseignements sur www.urban-training.ch

Phoca PDF

Phoca PDF