

Mardi 31 mai 2017

## Nouveau RDV Sport de la Métropole : 2<sup>e</sup> session de l'Urban Training

Plus qu'une semaine pour se préparer pour le prochain Rendez-vous Sport de la Métropole sur les quais de Rouen : l'Urban Training revient mardi 6 juin ! Plus de 500 sportifs étaient réunis pour la première session du mois de mai.

Seuls ou entre amis, les participants pourront gratuitement, sans contraintes et sans engagements, encadrés par des professionnels de la forme, profiter des aménagements des quais pendant une heure et demie. Un rendez-vous mensuel, dont la deuxième séance aura lieu le mardi 6 juin à 19h, pour entretenir son physique avec un cours de running et de renforcement musculaire. Cette manifestation est organisée en collaboration sportive avec le Stade Sottevillais 76 et l'Élan Gymnique Rouennais.



## Communiqué de presse Métropole Rouen Normandie



### Déroulé d'une séance (+ /- 15min)

**18h45** | Accueil au niveau du fronton du 106

**19h à 19h15** | Consignes et échauffement

**19h15** | Départ encadré des deux groupes (Débutants et confirmés)  
[6km de running et 2 séances de 10 minutes de Renforcement Musculaire]

**20h15** | Séance générale d'étirements

**20h45** | Retour à la maison pour une bonne douche

### Les dates URBAN TRAINING 2017

**Mardi 6 Juin - 19h/20h30**

**Mardi 4 Juillet - 19h/20h30**

**Mardi 5 Septembre - 19h/20h30**

**Mardi 3 Octobre - 19h/20h30**

### Les rendez-vous sport de la Métropole Rouen Normandie, succès populaire

Depuis 2012, la Métropole propose à tous, mensuellement deux rendez-vous sportifs qui se déroulent au Kindarena : des cours de Zumba, le premier lundi de chaque mois (sauf exception) et des cours de Pilates ou Yoga (selon les années) le mercredi soir, de 19h à 20h30. Véritable succès populaire, accessibles à tous et gratuits, ils ont rassemblés depuis leur création plus de 30 000 sportifs (1 200 personnes en moyenne pour la Zumba et 300 pour le Pilates/Yoga).