

Mardi 2 mai 2017

## Un nouveau Rendez-vous sport de la Métropole : l'Urban Training

Après la Zumba ou le Pilates, rendez-vous sport de la Métropole organisés depuis 2012 au Kindarena, la Métropole Rouen Normandie propose une nouvelle discipline en extérieur pour l'arrivée des beaux jours : l'Urban Training. 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 première séance aura lieu le mardi 6 juin, 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.



### 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).