VILLEPARISIS

Training fit : profitez de cours de sport gratuits !

Le Training fit c’est l'occasion une fois par mois de pratiquer du sport gratuitement dans les équipements sportifs de la ville !

« *Plus que 15 secondes, on ne lâche rien !* », les encouragements fusent un dimanche matin par mois, au Gymnase Géo André. C’est le Training fit, et une trentaine de villeparisien. nes se retrouvent pour s’entraîner, se dépasser, et donner le meilleur de soi-même dans une ambiance de camaraderie. « *Je viens au Training fit depuis que cela a été mis en place, au début du mandat, c’est une bonne occasion pour se dépenser et retrouver les copines* » confie Sabrina. Chaque séance est encadrée et conçue par une équipe d’instructeurs qualifiés, pour inclure une variété de mouvements et travailler de nombreuses zones du corps, en garantissant des exercices accessibles à tous ! « *Moi je viens pour la deuxième fois. Je ne suis pas sportive de base, mais cela me fait du bien de me défouler !* » raconte Habibatou.

Un rendez-vous sportif oui, mais ouvert à tous les Villeparisiens, quel que soit leur niveau de forme physique. Que vous soyez un débutant ou un expert en fitness, il y a une place pour vous ! En offrant ces séances de training fit, la Ville encourage ses habitants à adopter un mode de vie actif et prendre soin d’eux. Rendez-vous le vendredi 17 novembre pour une nocturne sportive et le dimanche 26 novembre pour la prochaine séance de training fit !