

URBAN LM FIT

Communiqué de presse

Le 17 Mai 2017,

WORKOUT #9, Parent VS Miniature
Workout UrbanLMfit le 25 Mai 2017 à 18h30 sur les quais Rive Droite, rendez-vous au Hangar 9

Sarah LM vous convie pour le workout #9 : **spécial Parent Versus Miniature**. Après le workout spécial défis avec les pompiers du mois dernier, nous invitons les parents et leurs enfants à se joindre à nous.

Tout le monde à le droit d'avoir sa séance d'activité physique même les enfants, c'est le moment d'enfiler vos baskets pour venir nous rejoindre : enfants haltères, parents porteurs, petites courses en relais, rien ne sera laissé au hasard. Les enfants aussi peuvent se révéler être une bonne source de motivation.

A partir de 3 ans, pas besoin de matériel, on transforme l'espace urbain en salle de sport et le plus sympathique, c'est que tout le monde est le bienvenu. Que vous soyez débutant, intermédiaire ou confirmé, tout le monde peut participer.

Les workout proposés par Sarah LM sont **gratuits** et ont lieu une fois par mois. Il n'y a aucune obligation d'adhérer à la fin des workouts.

Nous nous retrouvons au Hangar 9 sur les quais Rive Droite de Rouen, pour ensuite aller jusqu'au Pont-Flaubert.

RDV

Hangar 9

Quai Ferdinand de Lesseps

Boulevard Ferdinand de Lesseps

76000 Rouen

(Nous partons généralement en course à pied jusqu'au pont Flaubert, pour les retardataires)

Contact

Anaïs L.

Chargée de mission

UrbanLMfit

anais@urbanlmfit.com

06 85 85 75 67