

# URBAN LM FIT

**Communiqué de presse**

Le 14 Juin 2017,

**WORKOUT #10, Défi abdos**  
**Workout UrbanLMfit le 21 Juin 2017 à 18h30 sur les quais Rive Droite**  
**Rendez-vous au Hangar 9**

Sarah LM vous convie pour le workout #10 : spécial défi abdos. Fort de nos succès : défis pompiers, parents VS enfants, journée internationale des droits des femmes, nous remettons le couvert mais cette fois-ci, on se retrouve pour faire chauffer les abdominaux. Rien ne sera laissé au hasard abdos supérieurs, inférieurs, grand droit, gainage ... on ne lâche rien !

En plus, l'été arrive, et le maillot de bain sera bientôt de sortie, c'est donc le moment d'enfiler vos baskets pour venir nous rejoindre et faire chauffer vos muscles. Joignez-vous à nous pour travailler vos abdos dans la joie et la bonne humeur pendant une heure.

On n'hésite plus une seule seconde, avec UrbanLMfit, pas besoin de matériel, on transforme l'espace urbain en salle de sport et tout le monde est le bienvenu. Que vous soyez débutant, intermédiaire ou confirmé, tout le monde peut participer.

Les workouts 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