

Accueil

Articles

Des cours de fitness / cross-training gratuits à Duhourquet

Actualité : Des cours de fitness / cross-training gratuits à Duhourquet

Publié le 06/09/2021

Tous les samedis de 10h à 11h sur l'espace fitness / cross-training du Stade Duhourquet bénéficiez gratuitement de cours collectifs ouverts à tous et animés par un coach diplômé.

L'objectif est :

- De favoriser la pratique d'une activité physique régulière et encadrée afin de contribuer au développement du Sport Santé,
- D'avoir une meilleure prise en main sportive des équipements par les utilisateurs,
- D'assurer la sécurité des utilisateurs découvrant le plateau à cette occasion,
- De créer une dynamique autour de l'aménagement sportif.

L'inscription est **GRATUITE** et se fait en quelques clics sur la plateforme de réservation suivante :

<https://trainme.co/events/airfit-ville-de-begles>

L'ensemble des cours ne sont pas inscrit sur la plateforme (seulement 4 sont affichés), les suivants apparaîtront lorsque les premiers cours se seront déroulés et ce, pour éviter un phénomène d'inscription en masse à tous les événements.

Les cours se déroulent sur le Stade Duhourquet à l'espace fitness aménagé par Airfit.

Le contenu des cours :

- Les cours collectifs sont dispensés par un coach agréé et diplômé d'État et sont d'une durée effective unitaire de 45 minutes – 1 heure
- Il s'agit de séances de Fitness / Cross-Training. Celles-ci sont pensées et adaptées en fonction du public (sexe – âge – niveaux) présent aux cours pour pouvoir correspondre à l'ensemble des niveaux de pratique.
- Les inscriptions sont ouverte sur la plateforme quelques semaines avant les premiers cours.

Informations du site

Mairie de Bègles

Horaires : Lundi de 13h00 à 18h30 et du mardi au vendredi de 8h30 à 17h00

Adresse : 77, rue Calixte Camelle – 33130 Bègles

Tél. : 05 56 49 88 88