



COMMUNIQUE DE PRESSE

FINI D'HIBERNER, URBAN TRAINING S'INVITE DANS LA VILLE DE MOUDON DU 7 MAI AU 17 SEPTEMBRE 2019.

Avec l'arrivée des beaux jours, l'air est doux, la nature se pare de couleurs et les esprits s'éveillent pour se remettre au sport et retrouver gratuitement la forme grâce au programme d'Urban Training.

Pour cette 3^{ème} édition, la cité se mue en salle de fitness plein air, adapté à toutes et à tous quelque soit le niveau. Le concept Urban Training est de pratiquer une activité physique de manière originale en redécouvrant les faubourgs et paysages de notre magnifique commune.

Une fois par semaine, par séance de 60min, le sport devient une activité ludique et conviviale. Sous l'œil vigilant d'un coach qui encadre l'entraînement, Urban Training propose au public de s'entraîner en groupe sur des exercices physiques combinés avec de la marche (jamais de course à pied) et en bonus l'occasion de faire des rencontres et peut-être même de créer des amitiés.

Moudon offre une opportunité gratuite aux amateurs de sport

Le concept Urban Training est complètement gratuit pour la population du fait qu'il est soutenu par la Commune et des entreprises citoyennes dans le but d'investir dans des projets en relation avec la santé et le bien-être publics.

Comment participer à un cours Urban Training?

Pour participer à un cours, il est obligatoire de s'inscrire et de prendre note du point de départ sur le site internet. Urban Training donne rendez-vous aux participants, le jour de l'entraînement à 18h30, vêtus d'une tenue de sport, munis d'un linge et d'une boisson. Puis, le coach les emmène à travers la ville afin de profiter des équipements urbains (places de jeux, bancs, escaliers) qui se transforment naturellement en appareils d'entraînement et d'exercices.

Inscriptions et informations sur le site www.urban-training.ch.

Moudon, le 18 avril 2019

La Municipalité