

Un nouveau rendez-vous sportif sur la ville !

- Archives - Mandat 2014-2020 - Actualités - Année 2019 - Février -



Publication date: mercredi 13 février 2019

Dans le cadre de la semaine au féminin, **le Pôle sport** organise le **samedi 9 mars 2019 la première édition de la RHON FIT GAMES.**

Cet événement fitness qui remplace la FEMIN'ARENA aura lieu de **13h à 19h30 à la salle Marcel PAGNOL.**

Toutes les femmes peuvent y participer en échange d'une petite participation financière de 3 euros.

Préparez-vous pour un après-midi de fun autour de défis physiques. Au programme :

- zumba
- fitness
- cardioboxe
- latino
- training

Comment ça fonctionne ?

L'ouverture des portes se fait à **13h**.

L'idée est pour toutes celles qui n'auraient pas pu prendre leur inscription en ligne (voir ci-dessous), **elles auront la possibilité de s'inscrire le jour même.**

Des inscriptions qui pourront être prises par ailleurs **jusqu'au dernier cours soit à 18h** (prix de l'inscription : 3 euros reversés à la ligue de lutte contre le cancer).

À partir de **14h**, un **échauffement** d'une demi-heure sera proposé aux participantes.

Et à partir de **14h45, c'est parti pour la première Rhon'FitGames !**

Après une démonstration de danse latine, dès **15h**, c'est à vous de danser sur des airs latins durant 35 minutes.

Puis, si vous le souhaitez, affrontez les autres participantes sur le défi proposé toujours en danse latine durant 10 minutes !

L'heure suivante, à partir de **16h**, même organisation mais cette fois en fitness avec sur les 10 dernières minutes de l'heure en cours le défi à relever.

À 17h, testez-vous sur la **zumba** avec toujours sur les 10 dernières minutes le défi sportif à relever.

Et enfin, à partir de **18h**, c'est un cours de cardio-boxe qui vous sera proposé avec en conclusion un défi à relever.

Les 12 meilleures d'entre vous auront la possibilité ensuite de rivaliser sur l'ultime défi programmé à **19h10** mais là, chut, on vous réserve une surprise !

Pas d'obligation de faire tous les cours, de faire tous les défis, c'est à la carte ! Vous choisissez l'heure qui vous convient, le cours et/ou le défi qui vous plaît. Mais l'idée c'est bien de relever ces défis, donc on vous motive pour en faire un maximum et aller au bout de vous-même !

Dépassez-vous pour la bonne cause !

Cette manifestation est aussi une occasion de faire une bonne action. En effet, l'argent récolté durant la **RHON FIT GAMES** servira à aider la ligue contre le cancer.

En participant à la **RHON FIT GAMES**, vous faites une action civique et citoyenne dans une démarche éco-responsable. Aucun déchet plastique ne sera produit pour les ravitaillements et les participantes sont invitées à utiliser des gourdes pour se désaltérer.

Cette nouvelle compétition sera enfin une opportunité de rencontrer de tous les acteurs du fitness Port Saint Louisien. Ils seront réunis sur un même événement sportif pour améliorer la qualité des activités sur notre commune.

Prenez vite vos inscriptions !

Vous êtes attendues nombreuses le 9 mars prochain pour un moment de défis physiques dans une ambiance festive !

Les places sont limitées !

Alors inscrivez-vous vite sur le site bit.ly/RhonFitGame2019 !

Possibilité également de prendre les inscriptions le jour J sur place !

On compte sur vous !