



SPHERE GYM
COACHING SPORTIF

Informez-vous sur notre facebook
Sphere Gym pour connaître la
dates des évènements.

Confirmez votre inscription par
téléphone ou SMS au
06-84-00-18-84

Règlez la séance sur place ou lors
de votre passage à la salle.
10€ pour les adhérents
15€ pour les non adhérents

Le lieu de rendez-vous est indiqué
sur facebook ou par SMS.

Rendez-vous au lieu de départ en
tenue 10 minutes avant.

**Rejoignez nous
sur Facebook
scannez ici**



Convivialité

Plein air

Défis sportif

Sécurité



**URBAN
TRAINING**

**Faite de votre ville votre terrain
d'entraînement !**



75 Avenue du Peuple Belge
59800 LILLE
Tel. 06 84 00 18 84
www.spheregym.fr





URBAN TRAINING

Comment ça se passe ?

Entraînez-vous avec un coach en plein air dans une ambiance conviviale

Pour qui ?

Ouvert à tous les citoyens qui souhaitent sortir de leur murs ...

Pour tout ceux qui souhaitent suivre un entraînement sportif en plein air dirigé et adapté à leur niveau.

Il suffit de pouvoir courir en continu une quinzaine de minutes à un rythme moyen pour suivre le groupe.

Sans contre indication à la course à pied et à l'exercice physique d'intensité moyenne vous pourrez suivre le parcours et les exercices.

Vous effectuerez un parcours en course à pied ponctué par des exercices de renforcement musculaires effectués avec le mobilier urbain ou avec des partenaires.

Sur une durée d'environ 1h15, le parcours démarre de la salle et se poursuit sur quelques kilomètres en direction de la citadelle de Lille.

Après avoir partagé vos efforts avec le groupe prenez du réconfort autour d'un pot à la salle...



Pourquoi ?

Réveillez votre envie de challenge et donner vous les moyens d'y arriver !

Améliorez votre condition physique, votre santé et votre résistance :

- Renforcement des membres inférieurs et supérieurs.
- Exercices de gainage et abdominaux
- Développement de sa VO2 MAX
- Initiation running
- S'adapter à l'environnement par des exercices fonctionnels.

Développez votre volonté et fixez vous de nouveaux défis à travers votre engagement dans des événements sportifs (courses, trails, parcours...).

Retrouvez des sensations



Parrainez 2 personnes

vosre séance offerte !