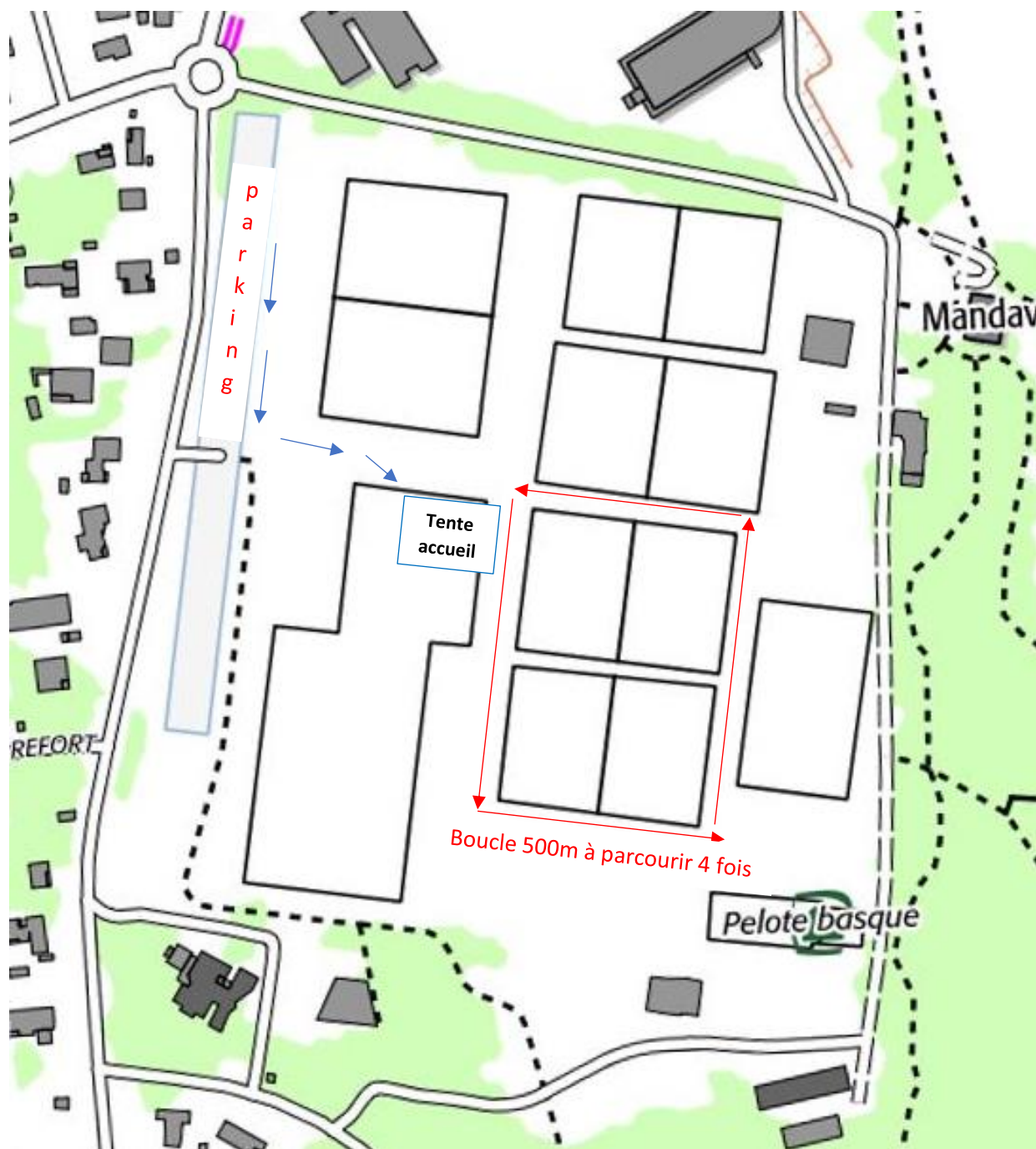




Samedi 19 Septembre sur la plaine des sports de Mandavit



Depuis le parking, les participants se dirigent vers la tente d'accueil en respectant la distanciation physique d'1m, le port du masque est également recommandé jusqu'au début de la séance. En fonction du nombre, des groupes de 10 personnes sont constitués.

2 séances sont proposées : une à 10h00, la seconde à 11h30.

La séance est découpée en 3 temps : échauffement, course autour des terrains de foot sur la boucle à réaliser 4 fois, étirement.

A la fin, le coach conseille chaque participant et lui remet le livret [Warm up](#).