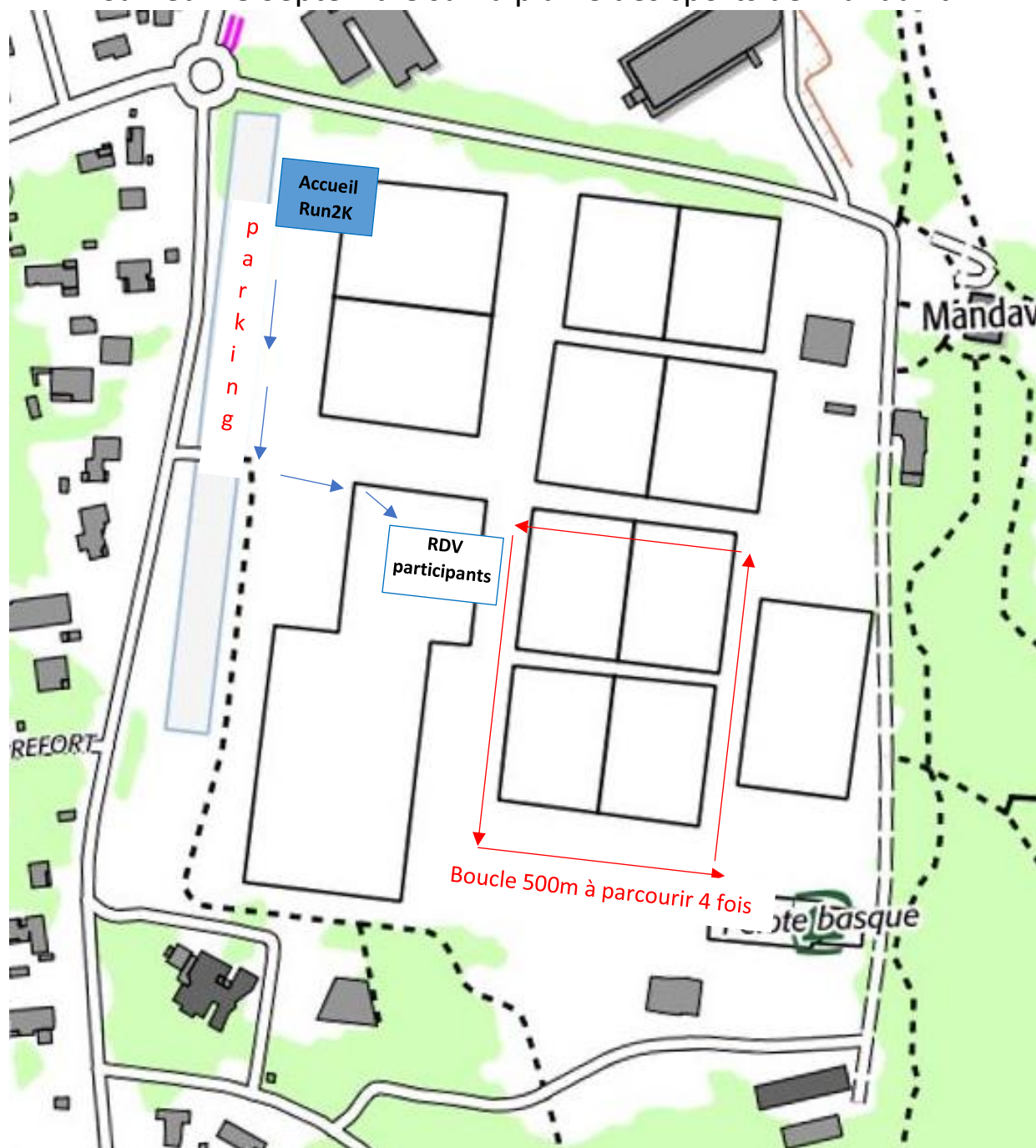




Samedi 18 Septembre sur la plaine des sports de Mandavit



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. Le coach constituera le groupe qui se dirigera vers le point de RDV.

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](#).