



## Sports pour tous Road'Tour le 21 juillet



**Le «Road'Tour», place F.Mitterrand le 21 juillet !**

**Le mercredi 21 juillet de 10h à 13h – Place François Mitterrand : Sports pour tout public.**

**Tabata :** (20 secondes d'exercice intensif suivies de 10 secondes de récupération, à répéter 8 fois pour un entraînement total de 4 minutes).

**Workout :** (une solution facile pour gagner en souplesse et en tonicité, Le street workout - littéralement «entraînement de rue»- est un loisir sportif mêlant la gymnastique la musculation). **Kudu-**

**rofit : danser et faire du sport à la fois ! Une nouvelle façon de faire du fitness.**

Tests de condition physique pour adultes «Forme Plus Sport ». Avec les associations : «1,2,3 Bougez », «Gym'Fit Carcenac-Baraqueville», club de gym de Lax. Fédération Française Sport pour Tous Aveyron. Comité Départemental : 06 08 48 82 01.

Facebook : Sport Pour Tous Aveyron.

CM