

## Saint-Brandan

### Fitness. Une soirée à la salle polyvalente, vendredi



*La précédente édition de Méga Fitness Party avait réuni 140 personnes au Val-André.*

Le comité départemental Sports pour tous des Côtes-d'Armor organise, vendredi 14 juin, une Méga Fitness Party, à la salle polyvalente à partir de 19 h 30. La séance est ouverte à tous (adolescents, adultes et seniors actifs) avec une participation de 2 €. Cette quatrième édition consiste en un marathon gym de 120 mn mené par quatre coachs professionnels sur des séquences de trente minutes.

#### **Performance musculaire**

« Le programme est calibré avec, au départ, une séquence d'échauffement et de préparation à l'effort, puis on enchaîne par du cardio pulmonaire, de la performance musculaire debout et, pour clôturer, un peu de HIIT (High intensity interval training),

entraînement par intervalles à haute intensité qui alternent des périodes courtes d'efforts et de brefs temps de récupération », précise Céline Partarieu, assistante technique sportive. La fédération française Sport pour tous est peu connue du grand public, mais compte 25 000 licenciés en Bretagne. Le comité départemental possède 6 400 pratiquants et 87 clubs affiliés. L'an dernier, l'édition organisée au Val-André avait réuni 140 personnes.

#### **▼ Pratique**

*Amener ses baskets et sa bouteille d'eau.*

*À 19 h 30 : accueil des participants. À*

*20 h - 22 h : Méga Fitness Party.*

*22 h 05 : pot de l'amitié. Entrée : 2 €.*

*Réservations : 02 96 76 25 47 (le matin)  
ou [cd22@sportspourtous.org](mailto:cd22@sportspourtous.org)*