



Association Sportive Culturelle de Gagnac-sur-Garonne

Section Vital Energy



l'Urban training à l'extérieur : pour travailler le cardio, la musculation, le défoulement...



L'Urban training est un sport qui s'inspire des **yamakasi**, ces athlètes de banlieue qui ont créé leur discipline en escaladant des immeubles.

C'est une discipline qui propose un **parcours sportif en extérieur**. Chaque élément de l'**aménagement urbain** sert à l'entraînement : les bancs publics, les chaises, les escaliers ou les trottoirs deviennent des instruments de musculation. Le but est avant tout de sortir du cadre fermé d'une salle de gym traditionnelle pour faire du sport

La séance commence le plus souvent par du **running**, puis, le groupe s'arrête pour faire des exercices de **musculation, cardio et fitness**. Puis, on repart sur de la marche rapide ou de la course, avant de refaire des exercices.

Lorsque la météo ne le permet pas, l'entraînement se fait à l'**intérieur**

Toutes les séances se terminent par des **étirements**.

Pendant le cours, vous bougez, vous vous musculez dans une ambiance sportive, ludique et conviviale.

