

# Urban Training

*Inspiré du bootcamp, l'Urban Training est un concept d'entraînement physique qui exploite l'environnement urbain et permet une pratique sportive, ludique et conviviale en plein air.*



## - VOTRE DEVIS EXPRESS -

Tarif sur devis

Contactez-nous : 01 60 39 58 58

---

\*Tarifs HT, applicables en IDF, hors frais d'exploitation éventuelle, de transport des participants et de repas de l'équipe d'animation.

---

### Principe

À vos marques... Prêts ? Challengez vos collaborateurs et créez une véritable cohésion d'équipe avec l'Urban Training.

L'Urban Training permet aux participants d'améliorer leurs performances physiques, d'augmenter leur renforcement musculaire et de favoriser leur dépassement de soi. Cette animation peut se pratiquer en intérieur comme en extérieur.

Accompagnés par un coach professionnel, vous devrez réaliser, en petits groupes de 2 à 4 personnes, des activités sportives dont l'objectif principal sera de passer un moment convivial entre collègues. Au programme : pompes, abdos, tractions, courses...

Quelle équipe réussira à relever tous les défis ?

### Informations complémentaires

Durée : 45 min à 1h30

**En cas de météo défavorable, un cours de renforcement musculaire pourra être organisé dans un espace privatif réservé par vos soins.**