



Préparez-vous à
la 5ème édition du
défi sportif inter-entreprises
de l'AEPV grâce à nos partenaires

Equipe de 4 personnes
Niveau facile
5 kms par relais
(dernier relais parcouru
en équipe)

**5ème DEFI SPORTIF
INTER-ENTREPRISES**

HAUT-BUGEY PLASTICS VALLEE

**SAMEDI
21 MAI 2022**

PORT

Inscription sur www.aepv.asso.fr

L'APPART FITNESS
vous accompagne pour votre préparation physique au défi
sportif
avec 5 séances d'Appart Run et de RPM gratuites !

Une nouvelle fois, l'Appart Fitness Oyonnax est partenaire majeur du défi sportif inter-entreprises de l'AEPV.

L'Appart Fitness vous propose de participer à des séances de RPM et d'APPART RUN gratuitement. L'établissement rend accessible son vestiaire, ses douches et son espace pour déjeuner pour vous libérer de toute contrainte pendant votre pause méridienne.

Participez à ces sessions sportives afin de vous préparer physiquement et de renforcer la cohésion de votre équipe.

L'Appart Run

Les cours "Appart Run" sont des séances d'entraînement en groupe et en extérieur, de 45 minutes, combinant course à pied et renforcement musculaire.

Dates des séances :

Lundi 2 mai de 12h30 à 13h15
Lundi 9 mai de 12h30 à 13h15
Lundi 16 mai de 12h30 à 13h15

Inscrivez-vous gratuitement



Le RPM

Les cours de RPM sont des séances de 45 minutes inspirés des courses cyclistes. Sur une musique énergisante, prenez la route avec votre coach qui vous emmènera sur un parcours jonché de collines à grimper, de sprints et de plats.

Dates des séances :

Jeudi 12 mai de 12h30 à 13h15

Jeudi 19 mai de 12h30 à 13h15

Inscrivez-vous gratuitement



Echauffement et étirement collectifs !

Cette année encore l'Appart Fitness va mettre le feu au défi sportif inter-entreprises 2022.

Afin de préparer les coureurs à s'élancer dans la course, les coaches de l'Appart Fitness vont assurer l'échauffement collectif à 14h10 avant le coup d'envoi de la course prévu à 14h30 !

Puis retrouvez toute l'équipe de l'Appart fitness à 17h45 pour une session d'étirement collective !

JEQUIPE2 ET CHISTERA COMMUNICATION
vous accompagnent pour équiper vos coureurs et vos
supporteurs à l'image de votre entreprise

Equipez votre équipe grâce à Jéquipe2 partenaire majeur
du défi sportif inter-entreprises.

Confiez-leur la création de vos textiles et de vos accessoires pour créer une
réelle identité et une vraie cohésion d'équipe et d'entreprise que vous soyez
coureurs ou supporteurs :

**Soyez stylés, soyez uniques et surtout soyez fiers de
porter les couleurs de votre entreprise !**

N'oubliez pas, des trophées sont remis aux 3 meilleurs supporteurs et aux 3
meilleures représentations d'entreprises !

Découvrez le catalogue dédié au défi sportif inter-entreprises de Jéquipe2.

CATALOGUE JÉQUIPE2

Partenaire majeur du défi sportif

Une sélection de produits personnalisables
(Face avant, dos, épaules), à l'occasion du
5^{ème} défi sportif Inter-entreprises de l'AEPV.

T-shirt col rond recyclé

PA4012



- Tissu léger à séchage rapide pour un meilleur confort durant l'effort.
- Coupe droite et manches raglan pour faciliter la liberté de mouvement.
- Matière respectueuse de l'environnement.
- Taille : du XS au 3XL
- Couleurs disponibles : 



T-shirt col en V

PA476

- 100% polyester: ultra résistant, léger et respirant.
- Tissu à séchage rapide.
- Encolure en V avec bande de propreté.
- Taille : du XS au 3XL
- Couleurs disponibles :



Découvrir le catalogue

PARTENAIRES DU DEFI SPORTIF 2022



Contact AEPV

Tél: 04.74.12.09.77

Email : contact@aepv.asso.fr

Suivez toute l'actualité du défi sportif inter-entreprises sur nos réseaux sociaux



Powered by [Novagence](#)

Cet e-mail a été envoyé à {{ contact.EMAIL }}
Vous avez reçu cet email car vous vous êtes inscrit sur AEPV.

[Se désinscrire](#)

© 2021 AEPV