



Préparation au 7ème défi sportif inter-entreprises !



Téléchargez l'affiche

Téléchargez le flyer

👉 Préparez-vous à courir avec les entrainements officiels du défi sportif de l'AEPV !



L'Appart Fitness vous accompagne dans votre préparation physique avec différentes séances d'entraînement :

L'Appart Run

Tous les samedis à partir du 13 avril à 10h

Rejoignez l'Appart Run pour des séances d'entraînement en groupe en plein air, d'une durée d'une heure, alliant course à pied et renforcement musculaire.

BodyAttack

Les lundi 29 avril, 6 mai et 13 mai à 12h30

Travaillez de façon intensive votre endurance et votre résistance musculaire avec des cours collectifs de BodyAttack, inspirés de sports collectifs et athlétiques.

RPM

Mercredi 15 mai à 12h25

Faites ressortir le cycliste qui est en vous avec des cours de vélo indoor au rythme de musiques puissantes. Parcourez un mini Tour de France, ponctué de collines, sprints, et plats !



Séance de running avec Damien IARUSSI Mardi 14 mai à 18h

Venez vous challenger et prendre confiance en vous pour le JOUR-J avec une séance de running autour de l'Esplanade du lac de Nantua animée par Damien IARUSSI, coach sportif et organisateur de team building sportif.

Je m'inscris



Séance de cardio training avec CODJO Performance Jeudi 16 mai à 18h

Préparez votre cœur et vos muscles avec une séance de cardio training de 45 minutes animée par Dug Codjo, ancien rugbyman professionnel, au bord du lac de Nantua. Ça va suer !

Je m'inscris

👕👋 Préparez vos plus belles tenues de coureurs et vos plus beaux accessoires de supporters !



Soyez fiers de porter les couleurs de votre entreprise avec JEQUIPE2

[JEQUIPE2](#) vous accompagne pour équiper vos coureurs et vos supporters à l'image de votre entreprise : T-shirts, pulls, casquettes, bonnets...

Nouveauté 2024 : le kit des supporters, pour encourager les coureurs et faire du bruit ! Soyez créatif et original pour remporter le trophée du meilleur supporter et de la meilleure représentation d'entreprise.

Je découvre le catalogue JEQUIPE2

Partenaires, réalisez vos goodies et impressions à mettre dans les sacs des coureurs auprès de :

[ENSEIGNES 01](#)

04 74 77 22 22
info@enseignes01.fr

[IMPRIMERIE ESAT](#)

04 74 23 47 11
ateliersdenierme@adapei01.fr

[X-PRESS LASER](#)

04 74 75 74 27
contact@xpresslaser.fr

🚐 Privilégiez la sérénité et la sécurité pour vous rendre au défi sportif

KEOLIS HAUT-BUGEY met en place des navettes DUOBUS

Privilégiant une démarche éco-responsable, l'AEPV en partenariat avec [Keolis](#), propose des navettes DUOBUS au départ d'Oyonnax et de Port (arrêt à Groissiat, Martignat, Montréal-la-Cluse) jusqu'à l'Esplanade du lac de Nantua. L'objectif ? Limiter les problèmes de stationnement et l'empreinte carbone de l'évènement. Coureurs et supporters, optez pour les navettes gratuites DUOBUS !

DUOBUS
LE SERVICE TRANSPORT DE **HAUTBUGEY**
AGGLOMERATION

En savoir plus

 Profitez des animations et prolongez les festivités le JOUR-J !



Salon des activités nature et loisirs de 12h00 à 18h00

L'AEPV partage l'esplanade avec le salon des activités nature et loisirs animé par l'Office de tourisme du Haut-Bugey. Venez rencontrer les prestataires de loisirs et tester les activités proposées : carabine laser, tir à l'arc, joute sur paddle...

En savoir plus

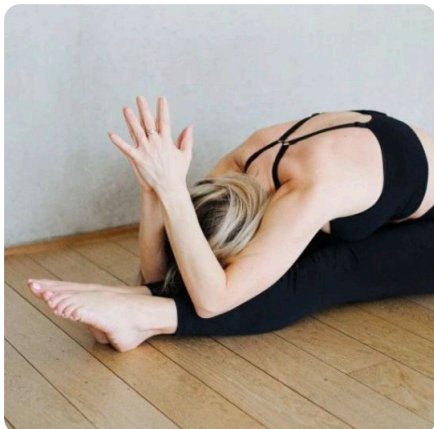


NOUVEAUTÉ 2024 Repas et soirée chantante de 19h00 à 23h00

L'AEPV vous propose de prolonger les festivités en organisant un repas festif sous chapiteau rythmé par une animation musicale. Uniquement sur réservation via notre site internet, à partir du 19 avril 2024.

En savoir plus

 Et après le défi sportif, place à la détente !



Séance de yoga avec Les Gratiae Mercredi 29 mai à 18h

Venez lâcher prise et vous relaxer après votre effort au défi sportif en participant à ce cours de yoga d'une heure, animé par [Les Gratiae](#), au bord du lac de Nantua. Ce sera bien mérité !

Je m'inscris

Inscriptions ouvertes jusqu'au 26 avril

Encouragez vos amis, collègues à courir au défi sportif !

Par équipe de 4 personnes, 5 kms x2 sur un parcours plat au bord du lac de Nantua

Nouveauté 2024 : réaliser le Parcours de Prévention Santé (PPS) en ligne via [ce lien](#), qui remplace le certificat médical.

J'inscris une équipe



Ils ont dit oui pour soutenir la 7ème édition du défi sportif !

🙏 Merci à tous nos partenaires 🙏



Merci aux associations bénévoles qui nous soutiennent :
Trispiridon, Amicale du don du sang d'Oyonnax, Rotary de Nantua

Tout savoir sur le défi sportif

AEPV
Maison des Entreprises, 180 rue Pierre et Marie Curie 01100 BELLIGNAT
Tél: 04.74.12.09.77
Email : defisportifaepv@aepv.asso.fr

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



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

[Se désinscrire](#)

© 2024 AEPV