



## Entrainement physique collectif

Tan propose cette année aux membres du BCG de se regrouper une fois par semaine pour un entrainement physique collectif, les mardis à 19h dans divers lieux de Grenoble (ex: parc Paul Mistral).

Les séances dureront entre 1h00 et 1h30. Le contenu des entrainement variera au cours de l'année mais le schéma suivi sera globalement le suivant :

Échauffement

Renforcement musculaire, équilibre

Course (endurance ou fractionné)

Étirement



Si vous êtes intéressés pour rejoindre ces séances (régulièrement ou ponctuellement) et recevoir les infos, voici le lien à suivre: [entrainement physique BCG](#).

Avec ça, plus d'excuse pour laisser tomber les volants!.

Le BCG