



# SION

# URBAN TRAINING

# Rhône<sup>fm</sup>

## COMMUNIQUÉ DE PRESSE

### Urban Training : c'est reparti pour une 15<sup>e</sup> édition à Sion !

**Stimulant, préventif et gratuit. Le programme Urban Training est une manière inédite de faire du sport en groupe, quelle que soit sa forme physique, sous la direction de coaches professionnels et en se réappropriant la ville et son mobilier.**

Dès le mardi 5 mai, c'est reparti pour une 15<sup>e</sup> saison d'Urban Training. Le programme est ouvert à toute personne dès 18 ans révolus et en bonne santé. Que l'on veuille tonifier sa silhouette ou simplement retrouver le plaisir de bouger et de faire du sport, chacun est le bienvenu, peu importe son niveau. Le rendez-vous est fixé à 18h ou à 19h sur la place de la Planta (inscription obligatoire sur [www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch)). A vos baskets ! « Urban Training » vous attend à Sion pour votre plus grand plaisir !

**Où ?** Dans l'enceinte des remparts de la Ville. Départ place de la Planta

**Quand ?** Tous les mardis, avec une session de 18h00 à 19h00 et une session de 19h00 à 20h00, de mai à septembre (pause fin juillet - début août)

**Quoi ?** Un parcours de 60 minutes d'activités en plein air (sans course à pied) en se servant du mobilier urbain, suivi d'une séance de stretching dans une ambiance dynamique et ludique

**Objectifs ?** Pratiquer du sport en plein air. Retrouver de bons réflexes santé. Profiter de conseils professionnels pour améliorer ses mouvements, gérer sa motivation, bien s'alimenter, perdre du poids...

**Inscriptions et dates ?** Les inscriptions sont obligatoires. Consultez le calendrier et inscrivez-vous sur [www.urban-training.ch](http://www.urban-training.ch). Le site donne encore plus d'informations et propose des photos/vidéos [www.urban-training.ch/fr/photos#!/](http://www.urban-training.ch/fr/photos#!/)

**Conditions ?** Se rendre sur place en tenue de sport, muni d'une serviette et d'une boisson.

Sion, le 28 avril 2026

#### Personne de contact :

- Yann Roudit, conseiller municipal chargé du sport, de la jeunesse et des loisirs  
079 459 25 07 ; [y.roudit@sion.ch](mailto:y.roudit@sion.ch)