



SPORT

Dans les startings blocks

Publié le 09 janvier 2024

Envie de vous dépenser ? L'association Quai's Qui Bouge débarque à Petit-Quevilly pour vous proposer des séances de sport... en extérieur, sur le parvis de Seine Innopolis ! Guillaume Lefeivre, coach sportif et gérant de l'association évoque le principe de ses activités.



Quai's Qui Bouge est né, en avril 2022, d'une volonté de pouvoir offrir des séances physiques en dehors des traditionnelles salles de sport. Je propose des sessions de 45 minutes qui varient entre exercices cardio, poids du corps et renforcement musculaire, adaptables à tous les niveaux. Les entraînements sont le lundi soir à partir de 18h30 sur le parvis de Seine Innopolis ! Le fait d'être en extérieur et proche du centre-ville permet aux initiés de gagner du temps, ils peuvent venir à pied, sans préparation particulière. C'est le coach qui vient à eux, et pas l'inverse ! Les exercices sont axés sur la santé plutôt que la compétition. Cela permet aussi de créer du lien social entre les pratiquants avec un véritable esprit d'équipe ! Les cours sont à 5 euros la séance, 10 euros pour les non adhérents. Vous pouvez vous inscrire à l'année pour 20 euros ! C'est ouvert à tous !

Renseignements sur Facebook : [Quai's Qui Bouge](#) - guillaume.lefeivre@gmail.com



VILLE DE PETIT-QUEVILLY
Hôtel de ville
Place Henri-Barbusse - BP 202
76141 Petit-Quevilly Cedex
02 35 63 75 00