

## En novembre, les Palois préparent leur saison au ski avec N'PY

Pour démarrer la saison en pleine forme, N'PY propose aux habitants de Pau détenteurs d'une carte No Souci de profiter d'une préparation physique gratuite, adaptée à la pratique du ski. *La prépa au ski* avec N'PY se déroule tous les jeudis du mois de novembre en partenariat avec l'Orange Bleue Pau/Lescar de 19h à 19h45 ou de 20h à 20h45.

N'PY propose à ses abonnés No Souci palois de ne pas terminer leur 1<sup>ère</sup> journée de ski sur les rotules avec un mal de jambes qui dure 3 jours. C'est ainsi que N'PY lance *la prépa au Ski* et donne rendez-vous aux plus motivés tous les jeudis de novembre pour des séances de sport encadrées par un coach. Les exercices cibleront les muscles sollicités lors de la pratique du ski. Les cuisses risquent de chauffer...

Pas de condition physique spécifique requise. Ces séances de 45 min sont ouvertes à tous les passionnés de ski. Elles seront l'occasion de partager un moment convivial et sportif avec l'équipe N'PY également présente.

Après l'effort le réconfort : une collation est proposée en fin de séance afin de partager un moment de convivialité tous ensemble. Voire de planifier la prochaine sortie ski !

### Sur inscription

Les jeudis 9, 13, 23 et 30 novembre  
Séance de 19h à 19h45 ou de 20h à 20h45  
Gratuit pour les détenteurs de la carte No Souci  
<http://www.n-py.com/fr/events/prepa-au-ski>

[www.n-py.com](http://www.n-py.com)



RENSEIGNEMENTS PRESSE : Laurence de Boerio - 06 03 10 16 56 – [rp@deboerio.net](mailto:rp@deboerio.net)

PEYRAGUDES    PIAU    PIC DU MIDI    GRAND TOURMALET  
BARÈGES LA MONTIE    LUZ-ARDIDEN    CAUTERETS    GOURETTE    LA PIERRE ST-MARTIN  
LA RHUNE