

COMMUNIQUÉ DE PRESSE **BOUGE À BRUXELLES**



Bruxelles, le 26 mai 2021 – La Ville de Bruxelles s’associe à l’émission diffusée sur Tipik (RTBF) « Bouge à la maison » et, ensemble, elles donnent naissance à « Bouge à Bruxelles » : le sport pour tous descend dans la rue. Ça va remuer dans la capitale ! Et c’est gratuit.

Malik Akhmedov et Manzul Akhmedov, les coachs sportifs de Tipik (RTBF), offriront vingt séances de fitness en plein air gratuites dans quatre lieux symboliques de la Ville, chaque jour de 11h à 16h :

- **Le mercredi 16 juin** à la place du Nouveau Marché aux Grains ;
- **Le samedi 19 juin** à la place De Brouckère ;

- **Le mercredi 23 juin** dans le Stade Roi Baudouin ;
- **Le samedi 26 juin** au square Ambiorix.

À chacune de ces dates, les deux frères proposeront cinq entraînements de « sport doux » de 30 minutes. Ils se concentreront sur une thématique à la fois : raffermissement des abdos, des cuisses ou des fessiers, cardio, gainage, stretching...

Lors de chaque date, un invité de marque assistera les coachs le temps d'une séance.

Afin de respecter les gestes barrières, le nombre de participants sera limité à 200 personnes maximum par séance.

L'inscription est donc obligatoire via www.rtbf.be/bougeabruxelles

Il suffira aux participants de venir en tenue de sport, accompagnés d'une bonne dose de motivation.

Des tapis de sol, soigneusement désinfectés entre chaque séance, seront à leur disposition.

Dans une optique durable, dont la Ville de Bruxelles a fait une priorité, les sportifs sont invités à se munir d'une gourde qu'ils pourront remplir auprès de fontaines à eau.

Toutes les séances seront captées par Tipik (RTBF) et diffusées durant tout l'été : les dix premières émissions seront retransmises entre les 12 et 23 juillet et les dix suivantes, entre le 9 et le 12 août.

« Faire bouger toutes les Bruxelloises et tous les Bruxellois, c'est l'objectif du

Service des Sports de la Ville de Bruxelles. S'associer à Malik et Manzul et à la RTBF était donc tout naturel pour inviter chacune et chacun à profiter des places bruxelloises et du Stade Roi Baudouin. Plus que jamais, le sport reste indispensable pour se remettre en forme à la sortie de cette période de confinement, pour se dépenser, se défouler et penser à autre chose, pour retrouver les autres aussi. Alors, de chez soi derrière sa télé ou sur place, profitons de cette occasion facile pour faire du sport pour bouger tous ensemble. » ajoute Benoit Hellings, Premier Échevin, Échevin du Climat et des Sports.

De quoi garder la forme durant les mois estivaux !

CONTACTS :

Ville de Bruxelles : Benjamin Adnet, Cabinet du Premier Échevin, Échevin du Climat et des Sports, benjamin.adnet@brucity.be, +32 (0)498 91 84 38

Organisation : Brussels Major Events asbl, Marina Bresciani, m.bresciani@bmeo.be, +32 (0)478 22 61 59