



Un parcours santé dans les bois : 10 défis sportifs relever

AKTUALITÄT

SPORT GESUNDHEIT

Dienstag, 11. mai 2021

Un parcours santé dans les bois : 10 défis sportifs relever

Un parcours santé sera bientôt installé en forêt.



Les promeneurs et sportifs pourront réaliser des étirements, sauts et jeux d'équilibre au cœur de la nature !

Des bornes préciseront l'exercice physique à effectuer et le niveau de difficulté correspondant. Sportif du dimanche ou sportif aguerri, chacun devrait y trouver son bonheur en adaptant la vitesse d'exécution et le nombre de répétitions des exercices.

10 étapes composeront ce circuit. Cet itinéraire en plein air s'étendra sur environ 2,5 km. Une activité fun et ludique à faire en famille ou en solo !

Installation prévue d'ici la fin de l'année

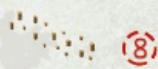
SAUTS DE HAIES



ECHELLES HORIZONTALES



PAS DE GÉANT



POUTRES SAUTE-MOUTON (1)



BANC ABDOMINAL (7)

BARRE DE TRACTION DES BRAS (6)

BARRE ABDOMINAUX EN SUSPENSION (2)

POUTRE D'ÉQUILIBRE (3)

BARRES PARALLÈLES (4)

AGRÈS ÉCUREUIL (5)

