

Un parcours santé dans les bois : 10 défis sportifs relever

NOTICIA

DEPORTE SALUD

Martes, 11 de mayo de 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

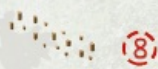
SAUTS DE HAIES



ECHELLES HORIZONTALES



PAS DE GÉANT



POUTRES SAUTE-MOUTON



BANC ABDOMINAL



BARRE DE TRACTION DES BRAS



POUTRE D'ÉQUILIBRE



AGRÈS ÉCUREUIL



BARRE ABDOMINAUX EN SUSPENSION



BARRES PARALLÈLES

