

PARCOURS SPORTIF

1. Jumping Jack
2. Mountain Climber
3. Montée de genoux
4. Marcher sur les plots
5. Slalom entre poteaux
6. Poutre d'équilibre
7. Flexion des jambes
8. Pas chassés
9. Abdominaux
10. Balancer les jambes
11. Escalader le mur
12. Steps
13. Barres parallèles
14. Barres de traction
15. Montée de genoux et suspension
16. Etirements

DEPART

ARRIVEE

 PETIT PARCOURS - 1150m
 GRAND PARCOURS - 1750m

Vandœuvre
LÈS-NANCY

Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts et pensez à vous hydrater.
Avant: échauffez-vous **Pendant:** buvez et mesurez vos efforts **Après:** marchez en respirant profondément et étirez-vous
En cas d'accident appelez le 18 ou le 112.

L'utilisation des équipements reste sous l'entière responsabilité de chacun