

# BOUGEZ NATURE À TALANT !

EN PLEIN CŒUR DU PARC DE LA FONTAINE AUX FÉES

Deux tracés sont possibles pour vous tous : le parcours de santé et le parcours permanent d'orientation.

## PARCOURS DE SANTÉ

Départ des deux parcours



- 1 Panneau Départ-Arrivée
- 2 Flexions (squats)
- 3 Barres de traction
- 4 Poutre
- 5 Toucher le sol avec les mains
- 6 Flexion extension
- 7 Barres parallèles
- 8 Espalier double
- 9 Pompes
- 10 Banc abdos
- 11 Échelle de suspension
- 12 Saute-mouton

Boucle principale : 1800 m.



## COURSE D'ORIENTATION

Pour la course d'orientation, pensez à vous procurer en amont les plans :  
Service des sports Gymnase Marie-Thérèse Eyquem - 03 80 44 60 16

