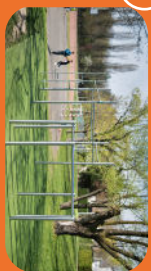




RAMEUR

Cardio-training
Musculature complète



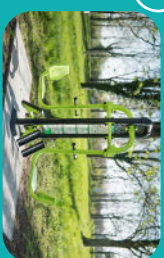
BARRES DE STREET WORK OUT

Musculature de rue



VÉLO ELLIPTIQUE

Cardio-training
Musculature complète



SQUAT MACHINE

Flexions des jambes en
position assise



PÔLE STRETCH

Étirements des muscles



BARRES À TRACTION

Musculature des
membres supérieurs



GIBBONS SWING

Mouvements de parkour
suspensions, sauts,
sliedoms, tractions...



SPIDER CAGE *enfants*

Mouvements de parkour
sauts sur les murs et
underbar



VÉLO ELLIPTIQUE

Cardio-training
Musculature complète



BANC À ABDOS

Musculature des
abdominaux



DUO ADDUCTEUR

Renforcement des
cuisses, adducteurs et
fessiers en duo



ABDOS LOMBAIRES

Musculature des
abdominaux et
lombaires (bas du dos)



STEPPER TWISTER

Étirement des muscles
du bassin
Stimulation des
membres inférieurs



PUSH PULL

Musculature des
pectoraux et triceps
Musculature du dos
et biceps



STREET - PARKOUR



FITNESS



PARCOURS SPORTIF VILLEFONTAINE

La Région

Auvergne-Rhône-Alpes

CAPI

Communauté
d'agglomération
Porte du Tilién



CNDS
CENTRE NATIONAL
DU SPORT



cgét
CENTRE GÉNÉRAL
D'ÉVALUATION
TECHNIQUE

Vi^{ll}efontaine
Connectée par nature

www.villefontaine.fr

PARCOURS SPORTIF VILLEFONTAINE



FITNESS



STREET - PARKOUR