

Extrait du Ville d'Avion

<http://ville-avion.fr/spip.php?article5883>

Une aire de fitness implantée au parc de la glissoire

- Actualité -



Date de mise en ligne : samedi 18 février 2017

Copyright © Ville d'Avion - Tous droits réservés

Une aire de fitness implantée au parc de la glissoire

Depuis peu, une aire de fitness de plein air est implantée au parc de la glissoire. Cet équipement sportif de proximité a pour vocation d'apporter gratuitement une activité sportive supplémentaire et complémentaire des autres activités de plein air déjà pratiquées par les nombreux utilisateurs du Parc.

Ce nouvel espace, **de libre accès et de pratique**, est destiné à toute personne à **partir de 14 ans et mesurant plus de 1m40**. L'aire de fitness est composée de 7 appareils (3 appareils de la gamme « détente » et 4 appareils de la gamme « musculation »). Trois appareils ont également été conçus pour être accessibles aux Personnes à Mobilité Réduite. Les appareils, notamment de la gamme détente, permettront aux séniors de pratiquer une activité physique de manière douce et adaptée. Des panneaux accompagnants les appareils de fitness de plein air, laissés à la portée de tous, dispensent des plans d'entraînement et des informations adaptées à chacun pour permettre une pratique éclairée, sûre et efficace. Ces plans d'entraînement, conçus par des éducateurs sportifs diplômés, prennent en charge 4 catégories d'utilisateurs (du sédentaire au sportif régulier) en précisant le nombre de séries à faire pour chaque catégorie de pratiquant. Ils indiquent également les postures à adopter, la respiration ou encore des variantes possibles. Toutes les consignes sont traduites en 4 langues (Français, Anglais, Allemand et Hollandais).

