


ESPACE SPORT ET DETENTE DE MARINELLA

Ces agrès sportifs sont accessibles à tous.

Goûtez aux joies du sport en plein air avec des exercices à la fois faciles et ludiques adaptés à votre niveau.

VÉLO CLASSIQUE



Pourquoi ?
Renforcement abdominal et musculaire (mollets, cuisses), Flexibilité, Capacités cardio-pulmonaires

Pour qui ?
Adolescent : 6/10 • Adulte : 9/10 • Senior : 8/10

RAMEUR



Pourquoi ?
Renforcement musculaire (membres supérieurs, bassin et dos). Coordination. Agilité des articulations.

Pour qui ?
Adolescent : 7/10 • Adulte : 9/10 • Senior : 6/10

MARCHEUR



Pourquoi ?
Fonctions cardio-pulmonaires, capacité musculaire, flexion et coordination des membres inférieurs et du bassin. Stabilité des articulations (membres inférieurs).

Pour qui ?
Adolescent : 6,5/10 • Adulte : 9/10 • Senior : 8/10

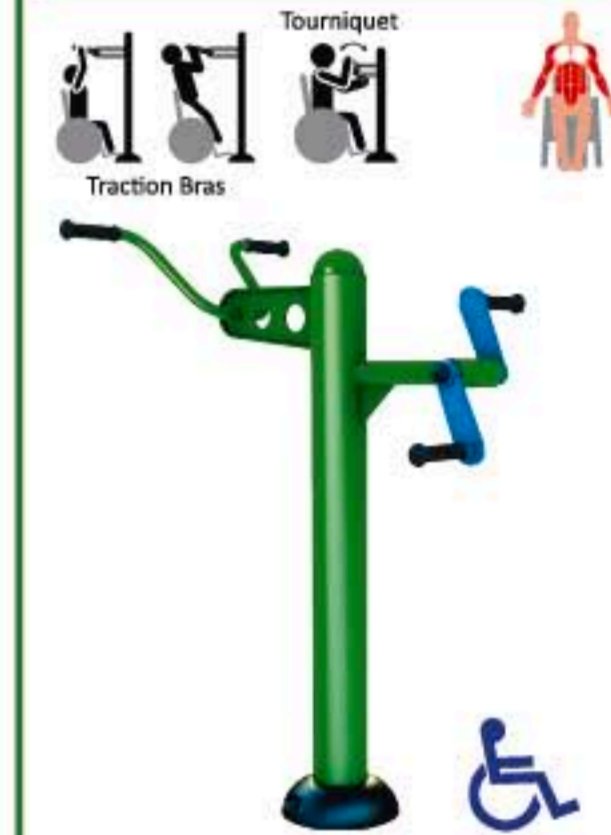
SKIEUR DE FOND



Pourquoi ?
Capacité musculaire (membres supérieurs, inférieurs et bassin). Capacités cardio-pulmonaires. Coordination

Pour qui ?
Adolescent : 7/10 • Adulte : 9/10 • Senior : 7/10

DUO TOURNIQUET / TRACTION BRAS



Pourquoi ?
Développer la force musculaire du dos et des épaules. Améliorer la flexibilité des articulations.

Pour qui ?
Personnes à Mobilité Réduite. Les exercices à effectuer sur cet agrès s'effectuent à partir du fauteuil.

Taille minimale requise de l'utilisateur : 1 m 40

Précautions : Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque exercice. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains appareils ou de les éviter. Vous trouverez sur chaque appareil une fiche de consignes pour la réalisation des exercices. **En cas d'accident : POMPIERS 18 et SAMU 15.**

La Mairie décline toute responsabilité en cas d'éventuels incidents lors de l'utilisation correcte ou incorrecte des appareils, La réglementation n'autorise pas l'utilisation des appareils par des enfants de moins d'1m40 même sous la responsabilité des adultes les accompagnant.

Maintenance :

Mairie d'Anglet : 05 59 58 35 80



Appareils conformes aux exigences de sécurité de la norme XP S52-904:2009

Fabriqués par : FitPark® - www.fitpark.fr



Notre ville sportive, ville pour tous

