PARCOURS SPORTIF VILLEFONTAINE

STREET - PARKOUR

FITNESS

1 RAMEUR

Cardio-training
Musculation complète

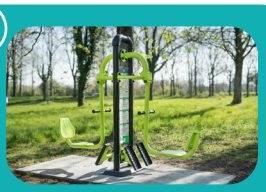
2 BARRES DE STREET WORK OUT

Musculation de rue

3 VÉLO ELLIPTIQUE

Cardio-training
Musculation complète

4 SQUAT MACHINE



Flexions des jambes en position assise

5 PÔLE STRECH

Etirements des muscles

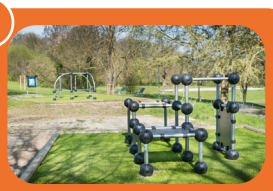
6 BARRES À TRACTION

Musculation des membres supérieurs

7 GIBBONS SWING

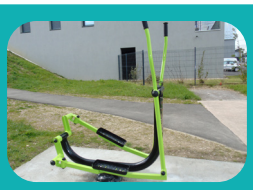
Mouvements de parkour suspensions, sauts, slaloms, tractions...

8 SPIDER CAGE *enfants*



Mouvements de parkour sauts sur les murs et underbar

9 VÉLO ELLIPTIQUE



Cardio-training
Musculation complète

10 BANC À ABDOS

Musculation des abdominaux

11 DUO ADDUCTEUR

Renforcement des cuisses, adducteurs et fessiers en duo

12 ABDOS LOMBAIRES

Musculation des abdominaux et lombaires (bas du dos)

13 STEPPER TWISTER

Etirement des muscles du bassin

Stimulation des membres inférieurs

14 PUSH PULL

Musculation des pectoraux et triceps

Musculation du dos et biceps

La Région Auvergne-Rhône-Alpes

CAPI Communauté d'Agglomération Porte de l'Isère

CNDS Centre National pour le Développement du Sport

cget

Villefontaine *Connectée par nature*

www.villefontaine.fr

PARCOURS SPORTIF VILLEFONTAINE

FITNESS

STREET - PARKOUR