

## 6. Aire de fitness & Street Workout

### Description

Cette infrastructure comprend deux zones bien distinctes.

L'une appelée « Aire de fitness » et l'autre « Street Workout »

Sur *l'aire de fitness*, vous apercevrez 12 modules adaptés à tous les âges et pour tous les publics, quelle que soit sa forme physique, y compris aux personnes à mobilité réduite grâce à un accès aisé sans bordure.

Ces engins sont idéaux pour une remise en forme en toute sécurité (grâce notamment aux dalles amortissantes recouvrant l'entièreté de l'espace).

Ils sont étudiés pour faire travailler tous les muscles du corps.

Ils permettent une fluidité du mouvement sans résistance évitant ainsi toute blessure en assurant par la même occasion une plus grande longévité des matériaux.

Vous remarquerez également que sur chacun des modules, un croquis clair et précis permet d'adopter les mouvements adéquats... pour autant que vous mesureriez au minimum 1,40m !

Et pour connaître sa taille : un mètre de mesure gradué a été dessiné sur la droite du grand panneau explicatif.

Une série de 30" sur chaque module vous fera, sans trop d'effort, travailler plus d'une centaine de muscles différents.

Un vrai régal pour la santé...

Le *street workout* (littéralement « entraînement de rue ») est de son côté une pratique sportive à mi-chemin entre la gymnastique et la musculation. Elle mélange les figures de force, de souplesse et d'équilibre et c'est un sport qui se pratique en extérieur. Un sport urbain qui a vu le jour aux Etats-Unis et qui gagne chaque jour en popularité.

Cette discipline, avec ses barres parallèles, barres de traction, espaliers, échelles horizontales est quant à elle est plutôt réservée aux sportifs confirmés.

Enfin, vous remarquerez que, pour des raisons évidentes de sécurité, toute cette infrastructure a été placée à proximité du bâtiment de la piscine et sous vidéosurveillance 24h/24.