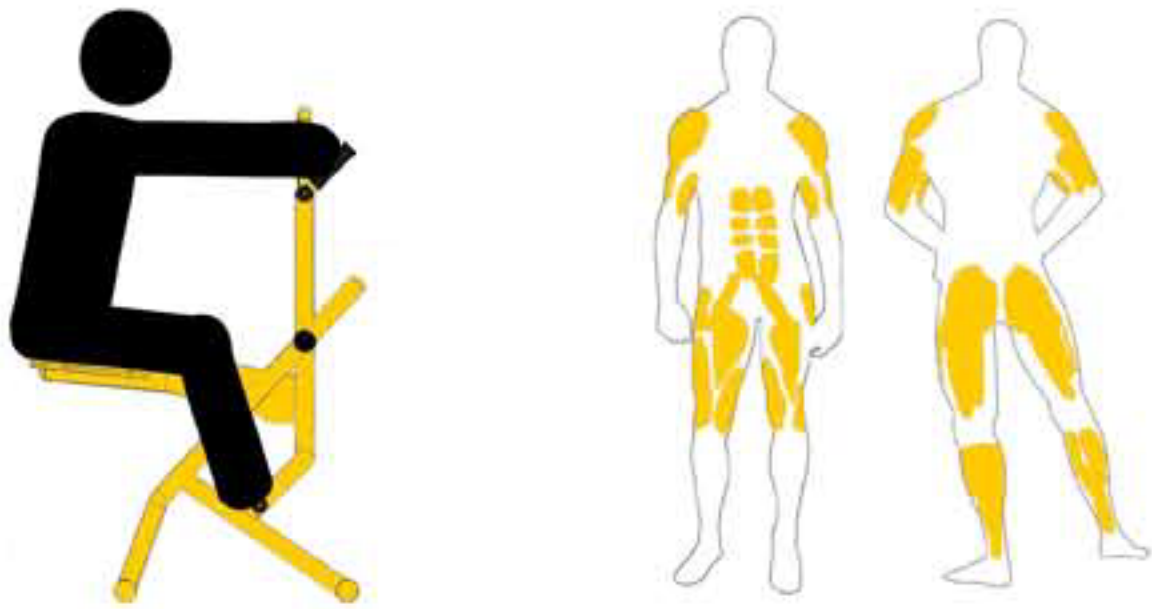


ESPACE FITNESS

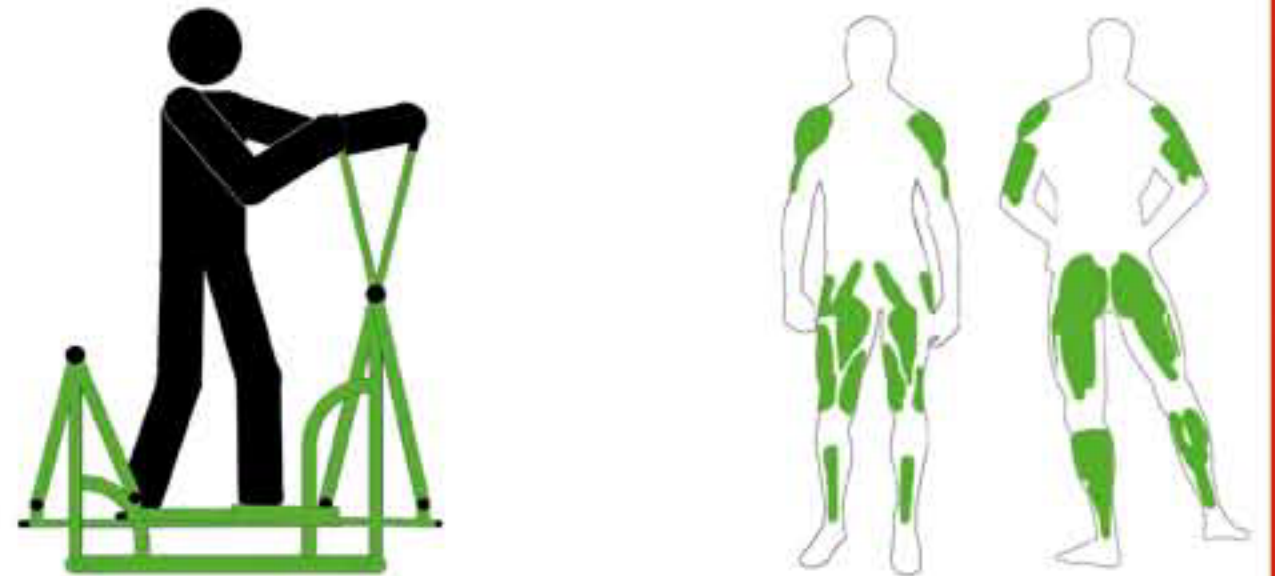
BODY PONEY



MODE D'EMPLOI

S'asseoir sur la selle, placer les pieds sur les supports (deux niveaux possibles, haut ou bas) et tenir les poignées. Tirer les poignées et pousser sur les jambes en expirant, puis relâcher doucement en inspirant. Pour intensifier le mouvement, placer les pieds sur la partie haute du support.

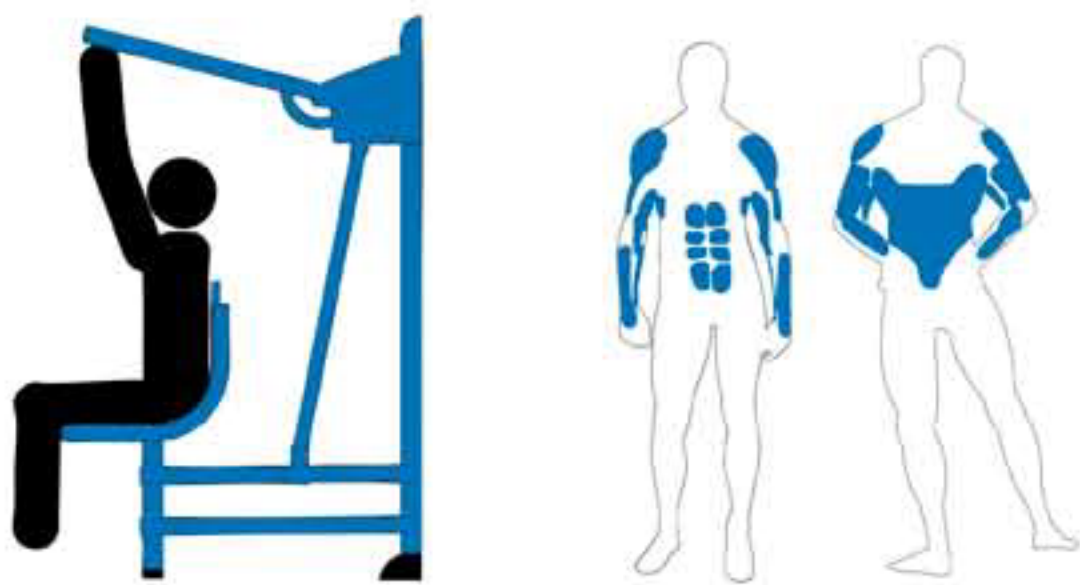
SKI DE FOND



MODE D'EMPLOI

Tenir les poignées puis monter sur les marche-pieds. Tirer les poignées en balançant les jambes et en gardant le dos droit. Pour plus d'intensité, fléchir les genoux.

ASCENSEUR



MODE D'EMPLOI

S'asseoir sur le siège et tenir les poignées. Le siège avec accoudoir permet le transfert des personnes en fauteuil roulant. Tirer les poignées vers le bas en expirant, puis remonter les bras en inspirant et en contrôlant la vitesse. Pour changer d'exercice, inverser la position des mains ou s'asseoir face au poteau central.

RÉSERVÉ AUX UTILISATEURS DE PLUS D'1M40



Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts. En cas de fatigue, il est recommandé de limiter ses efforts sur certains modules ou de les éviter. En cas d'accident, appeler le 18.

Identité et coordonnées de l'exploitant ou gestionnaire de l'aire : Ville d'Avrillé - 02 41 43 39 89 /

Fabricant : Body Boomers International - 01 57 19 52 77 - www.bodyboomers.eu



Avrillé
Ville-Parc

