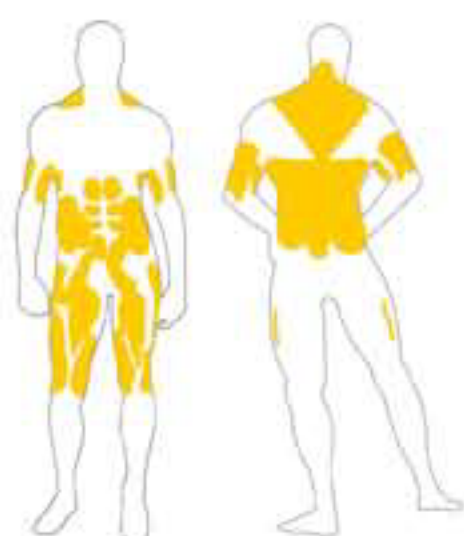


ESPACE FITNESS

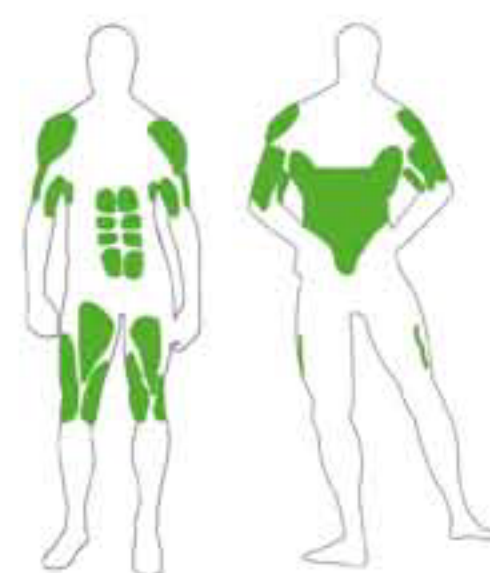
SUSPENSION



MODE D'EMPLOI

Tenir la barre supérieure et se suspendre, dos plaqué contre le support. Cuisses parallèles au sol, genoux fléchis, contracter les abdominaux et monter les genoux vers la

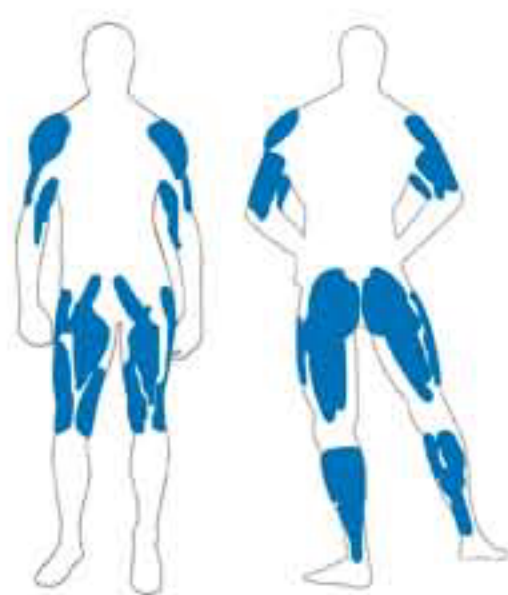
RAMEUR



MODE D'EMPLOI

S'asseoir sur le siège, placer les pieds sur les supports et se pencher en avant pour saisir les poignées. En inspirant, tirer les poignées en poussant sur les jambes, puis relâcher bras et jambes en expirant. Ne pas relâcher brusquement les poignées.

VÉLO ELLIPTIQUE



MODE D'EMPLOI

S'asseoir sur la selle du vélo. Placer un pied sur chaque pédale et tenir les poignées. Pédaler en tirant les poignées de manière synchronisée.

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

