

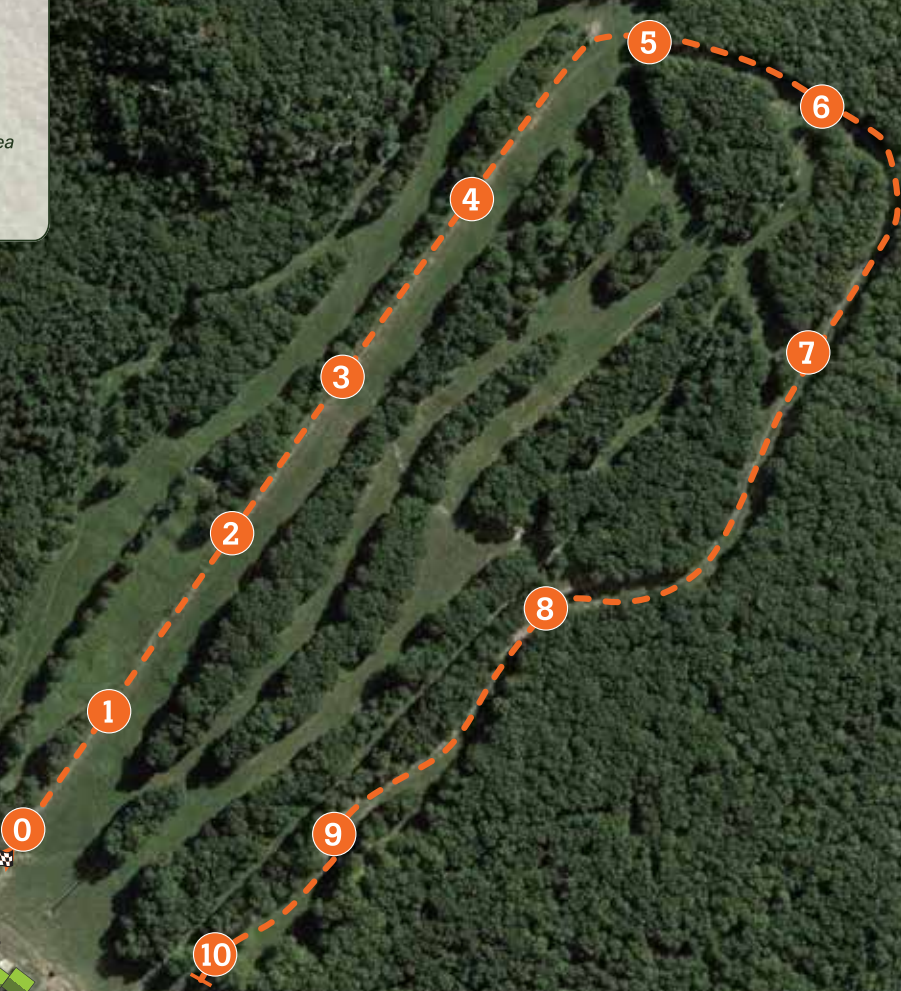
SENTIER FITNESS

FITNESS TRAIL



LÉGENDE & SERVICES LEGEND & SERVICES

- 🏁 Départ / Start
- 🟠 Obstacle
- 🎫 Billetterie / Ticketing
- ☺️ Bistro
- 🏠 Point de vue / View Point
- 🍃 Aire piquenique / Picnic area
- 🛒 Boutique / Shop
- 🏥 Premiers soins / First Aid
- 🅑🅓 Stationnement / Parking



Liste des Exercices LIST OF EXERCICES

0. Échauffement
1. Planche abdominale
2. Squat
3. Pompes
4. Grimpeur
5. Extension alternée
6. Travail scapulaire
7. Fente
8. Flexion de la hanche
9. Flexion plantaire
10. Étirements