



Parcours Sportif Urbain (P.S.U.)



Prenez soin de vous et partez à la découverte de Seichamps !

G) DÉPART
ÉCHAUFFEMENT
ARRIVÉE

@ **Atelier échauffement**
+Parcours de mobilité seniors

@ **STRETCHING**

4 **CARDIO** Initiation

5 **MUSCULATION** Initiation

@ **CARDIO** Confirmé

R **MUSCULATION** Confirmé

@ **STREET WORKOUT**
+STEP

@ **Etirements/**
Retour au calme

II

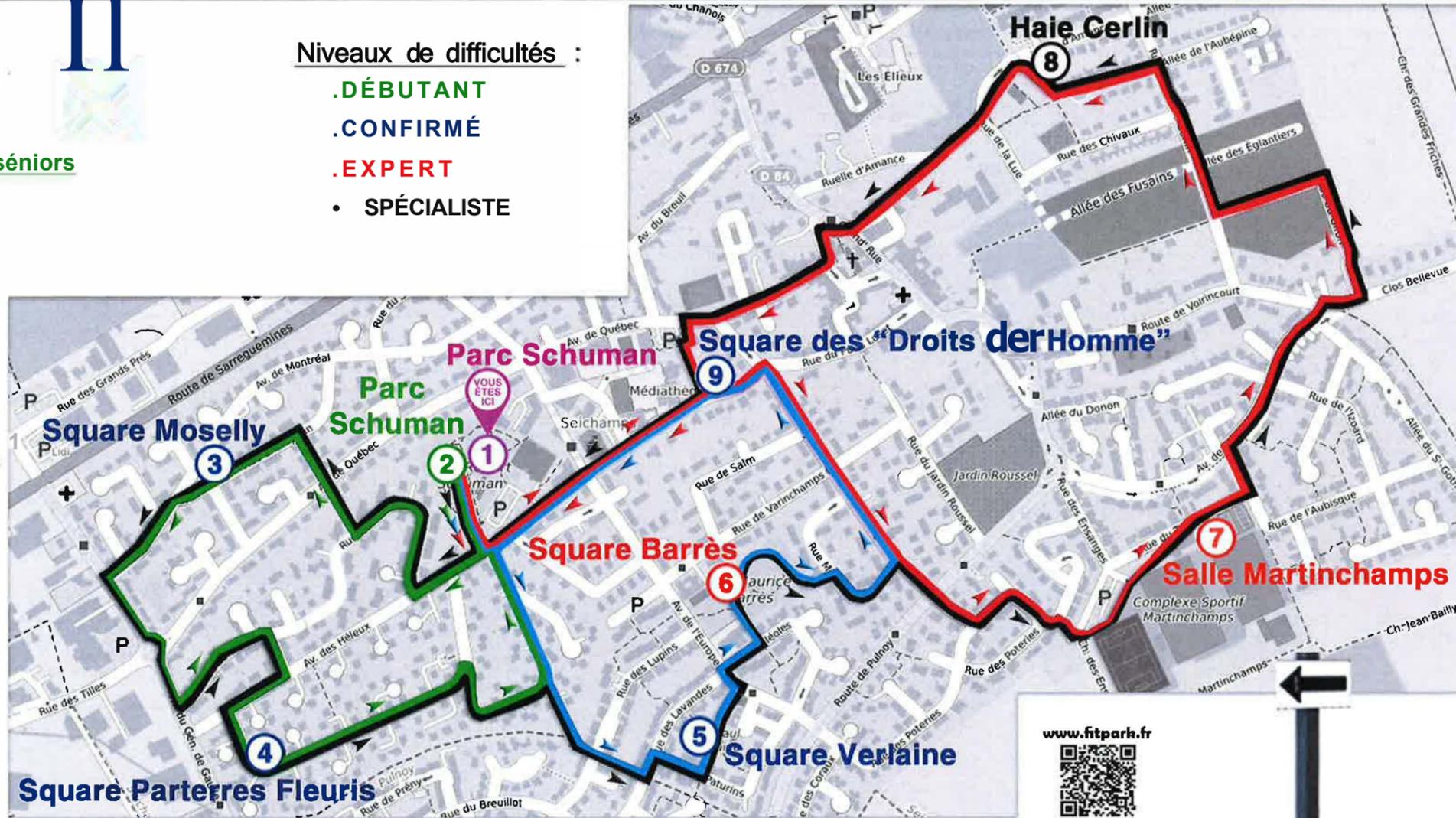
Niveaux de difficultés :

. **DÉBUTANT**

. **CONFIRMÉ**

. **EXPERT**

• **SPÉCIALISTE**



Distances et temps moyens :

— Parcours de 2000 m
Dénivelé: 5 m
Temps: 24 mn
(marche)

— Parcours de 2150 m
Dénivelé : 10 m
Temps: 25 mn
(marche)

— Parcours de 3600 m
Dénivelé: 35 m
Temps: 45 mn
(marche)

— Parcours de 5400 m
Dénivelé: 50 m
Temps : 1h05 mn
(marche)

Adresse du site : Départ / Arrivée : Parc Schuman
Avenue des Héleux
54280 SEICHAMPS

Maintenance de votre Parcours Sportif :
Ville de SEICHAMPS
Til. a 03 83 29 12 61 / Mail• accueil@mairie-seichamps.fr

En cas d'urgence composer le 112



La mairie décline toute responsabilité en cas d'éventuels incidents lors de l'utilisation correcte ou incorrecte des modules. La réglementation n'autorise pas l'utilisation des modules par des enfants de moins de 14 ans et moins d'1m40 mime sous la responsabilité des adultes les accompagnants.

Précautions : Toute activité physique peut induire un risque de santé. Sachez réguler vos efforts et récupérer entre chaque exercice. En cas de fatigue, Il est recommandé de limiter ses efforts sur certains modules ou de les éviter. Garder à l'esprit que respecter les instructions et la chronologie du parcours sont conseillées pour votre santé.