

DOSSIER DE PRESSE

INAUGURATION FitPark®

La Farlède

Jeudi 29 septembre 2016

18h30



LA FARLÈDE

Service communication

Tel : 04 94 01 47 16 – 06 22 40 59 38

Courriel : communication@lafarlede.fr

Communiqué de presse

Pour favoriser la pratique sportive, la commune vient d'acquérir un ensemble d'appareils de renforcement musculaire. Mis à disposition au Complexe sportif de La Farlède, point de départ du parcours de santé, ce dispositif permet d'accéder à une pratique en plein air. Chacun est libre de créer son propre programme d'entraînement : cardio-training, stretching, renforcement.

Objectif : se maintenir en forme

C'est un parcours de fitness en extérieur avec plusieurs modules qui permettent de pratiquer une activité physique en plein air, de manière ludique ou plus sérieuse. La découverte du patrimoine farlèdois, qu'il soit architectural ou paysager, est l'une des priorités de la municipalité. Ce FitPark® va permettre de créer un espace de convivialité inter-génération et favoriser la pratique d'une activité sportive de proximité en autonomie.

Avantage de l'équipement

- Une situation en plein air au coeur du Complexe sportif, dans un cadre exceptionnel au pied du Coudon.
- Son accès est libre et gratuit durant les temps d'ouverture du Complexe sportif. Il est accessible à un large public, tant aux adolescents qu'aux seniors, aux personnes à mobilité réduite, aux sportifs occasionnels ou confirmés.
- Le parcours est constitué de 10 appareils permettant de faire des exercices d'endurance (cardio-training), de musculation et de relaxation / étirement (stretching). La composition et le nombre d'agrès permettent de solliciter tous les groupes musculaires du corps.
- De fabrication française, les matériaux sont solides et résistants et respectent l'environnement grâce à leur composition (98% des matériaux utilisés pour la construction des appareils sont recyclables).

3 gammes d'appareils

- **Cardio-Training** : Une utilisation régulière, équilibrée et non excessive permet d'améliorer sensiblement la circulation du sang.
- **Musculation** : Des exercices de musculation réguliers et adaptés permettent d'améliorer condition physique et tonus.
- **Stretching** : Les étirements ou le stretching regroupent tous les mouvements destinés à l'échauffement des muscles afin d'acquérir et d'entretenir une bonne souplesse.



LA FARLÈDE

Service communication

Tel : 04 94 01 47 16 – 06 22 40 59 38

Courriel : communication@lafarlede.fr

Les appareils

Nombre d'utilisateurs par module : 1 ou 2 selon les appareils - Taille minimale d'utilisateur: 1m 40

Combiné stepper twister

- Stepper : sculpte et raffermi les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille.
- Twister : augmente la force des muscles du bassin et de l'abdomen. Améliore la flexibilité des lombaires et du bassin, renforce la taille, stimule la circulation sanguine.

Vélo elliptique

- Développe la capacité musculaire des membres supérieurs et inférieurs. Améliore les capacités cardio-pulmonaires et la coordination des membres.

Stepper Simple

- Sculpte et raffermi les membres inférieurs : fessiers, abducteurs, adducteurs, quadriceps et mollets. Affine la taille.

Abdo Double

- Développe les abdominaux et les muscles du dos, travaille la souplesse.

Rameur

- Renforce les muscles des membres inférieurs et supérieurs (dos, épaules, biceps, lombaires, abdos, cuisses, fessiers et mollets). Augmente le volume des muscles dorsaux. Améliore la coordination des membres et la souplesse des articulations.

Pumper

- Muscles les pectoraux, les trapèzes et les triceps. Renforce la partie avant des épaules ainsi que les muscles abdominaux. Améliore la force fonctionnelle du corps, les capacités cardio-pulmonaires et l'équilibre.



LA FARLÈDE

Service communication

Tel : 04 94 01 47 16 – 06 22 40 59 38

Courriel : communication@lafarlede.fr

Dips Gainage Double

- Renforce les muscles des membres supérieurs et de la ceinture abdominale, triceps, pectoraux. Renforce les muscles des jambes, améliore la flexibilité des articulations des membres inférieurs et supérieurs.

Duo Porteur Pousseur PMR

- Renforce les muscles des membres supérieurs (notamment des biceps), des pectoraux et du dos, améliore la flexibilité des épaules et des articulations des coudes.

Volants Double

- Améliore la stabilité du bassin, du coude, des épaules et des genoux en renforçant les muscles autour de ces articulations et la flexibilité des ligaments. Renforce la coordination des mouvements des membres supérieurs.

Demi-cylindre Simple

- Augmente la force des muscles du bassin et du dos. Améliore la flexibilité des articulations cervicales, des vertèbres dorsales et lombaires, du sacrum, des muscles et des ligaments. Extension complète des articulations des épaules et du bassin.

Horaires FitPark

Ouvert tous les jours de 8h à 21h

Week-end et jours fériés:

Hiver (1er/11 au 30/04) : de 9h à 17h / Été (1er/05 au 31/10) : de 9h à 19h



LA FARLÈDE

Service communication

Tel : 04 94 01 47 16 – 06 22 40 59 38

Courriel : communication@lafarlede.fr