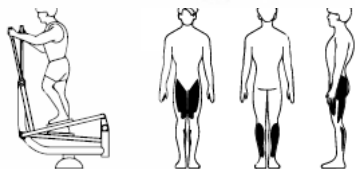




ÉTANG DU BALORY

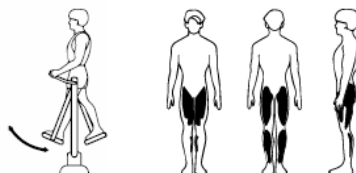
- Ski de fond
- Marcheur
- Barres parallèles



Fonction : favorise la mobilité des membres supérieurs et inférieurs et améliore la flexibilité des articulations. Augmente et améliore la fonction cardio-pulmonaire.

Utilisation : en montant sur les étrières et en se maintenant aux poignées, bougez les jambes et les bras comme si vous étiez en train de marcher.

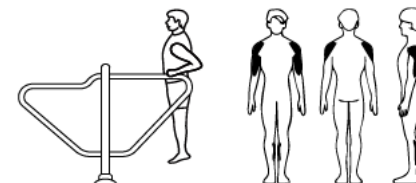
Ski de fond



Fonction : améliore la mobilité des membres inférieurs, en apportant coordination et équilibre au corps. Augmente la capacité cardio-pulmonaire.

Utilisation : tenez-vous à la poignée et posez les pieds sur les pédales, ajustez votre centre de gravité et faites semblant de marcher, en déplaçant les pédales vers l'avant puis vers l'arrière.

Marcheur



Fonction : favorise la mobilité des membres supérieurs et inférieurs et améliore la flexibilité des articulations. Augmente et améliore la fonction cardio-pulmonaire.

Utilisation : en montant sur les étrières et en se maintenant aux poignées, bougez les jambes et les bras comme si vous étiez en train de marcher.

Barres parallèles