

POSA'T

en marxa



POSA'T

en marxa



Àrees d'exercici de manteniment

VANDELLÒS I L'HOSPITALET DE L'INFANT

Més informació:

AJUNTAMENT DE VANDELLÒS I L'HOSPITALET DE L'INFANT

TEL. 977 82 33 13 · 97782 40 37



Ajuntament de Vandellòs
i l'Hospitalet de l'Infant

Acció Social

VANDELLÒS

Presentació

Teniu al vostre abast unes àrees d'exercici a l'aire lliure on podeu treballar de forma completa el vostre cos de manera saludable i divertida. El conjunt de les quatre àrees formen un circuit bidireccional.

Estan equipades amb diferents aparells que us ajudaran a enfortir la musculatura i millorar d'aquesta manera la vostra qualitat de vida.



circuit

ZONA 1 TOMB DEL COS

Àrea per realitzar exercicis de braços i tronc.

ZONA 2 CAMP DE FUTBOL

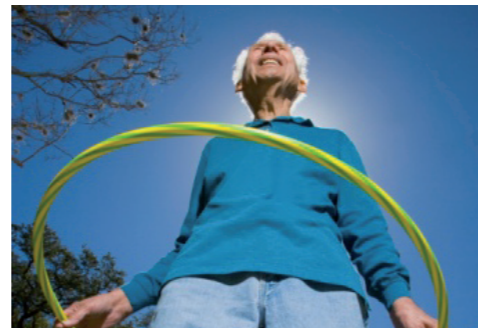
Àrea per realitzar treballs de cames, braços i massatge de l'esquena.

ZONA 3 CAMI DE MAS DE VALENTÍ

Àrea d'exercicis de cames i abdominals.

ZONA 4 CASAL DELS AVIS

Àrea d'exercicis de cames i estiraments.



L'HOSPITALET DE L'INFANT

Mesures de precaució:

Utilitzeu les màquines segons la vostra capacitat i estat físic.

En cas de qualsevol impediment físic o lesió cal consultar primer amb algun professional.



circuit

ZONA 1 PARC DE SANT ROC

Àrea per a realitzar exercicis de cames i cadera.

ZONA 2 PARC DE L'ARENAL

Àrea per a realitzar treballs de cames, braços i estiraments

ZONA 3 PLAÇA COLL DE BALAGER

Àrea d'exercicis de braços, cintura i massatge d'esquena.

ZONA 4 PORT ESPORTIU

Àrea per a realitzar exercicis del tronc, cames i braços.

