

# Mandelieu-La Napoule, le parcours Forme

Idéal pour s'oxygéner en ville, ce parcours est parsemé d'exercices sportifs. La difficulté varie selon les ateliers. A chacun de choisir son rythme.

## Parcours Forme Body Boomer

Ludiques et intergénérationnels, les body boomers complètent les jeux pour enfants en s'adressant davantage aux tranches d'âges adultes. C'est un moyen ludique de pratiquer la gymnastique d'entretien en plein air.

Une dizaine de Body Boomers à été installée pour votre bien-être. Chaque Body Boomer est spécifique à un groupe musculaire.



- Body Vélo muscles quadriceps et ischio jambiers
- Body Abdo muscles abdominaux et obliques
- Body Poney muscles abdominaux
- Body Cheval muscles pectoraux et deltoïdes
- Body Rameur muscles dorsaux
- Body Symbiose muscles des jambes et des cuisses
- Body Pédalo-ski muscles biceps et triceps
- Body Ascenseur muscles biceps et deltoïdes
- Body Gouvernail muscles biceps, triceps et de l'avant-bras
- Body Ski de fond muscles biceps, triceps et deltoïdes
- Body Suspension muscles abdominaux et obliques
- Body Vélo Elliptique muscles biceps et triceps
- Body Marcheur-double muscles abdominaux, obliques et transverses

**Accès :**

Avenue Marcel Pagnol (en direction de la Siagne) à proximité du Jardin d'Alexia et de la résidence Marina Parc.

Parking des écureuils gratuit.