



14 AILE SENTIER REMISE EN FORME

2.2 km sentier 
 1.25 km sentier 



Station 9 – Barres de défi



Station 8 – Échelle verticale



Station 7 – Barres parallèles



Station 6 – Barre de Traction/barre fixe



Station 5 – Escaladeur



Station 4 – Banc d'exercice multifonctions



Station 3 – Sauter et toucher



Station 1 – Étirement des ischio-jambiers et flexions des jambes



Station 2 – Tractions à la barre fixe en position horizontale

