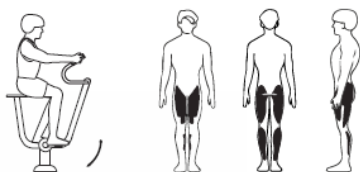




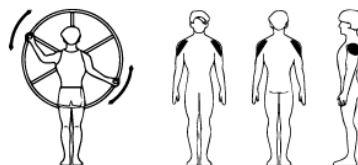
## CHEMIN DE LA MARE À L'ÉPINETTE

- Vélo
- Timon double
- Balançoire double



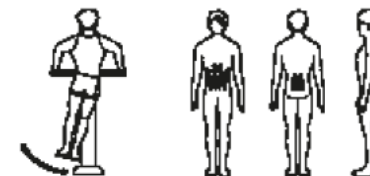
**Fonction :** favorise la flexibilité et la mobilité des articulations supérieures et inférieures. Améliore et augmente la capacité cardio-pulmonaire.  
**Utilisation :** asseyez-vous sur le siège et tenez-vous aux poignées. Dans cette position, pédalez normalement.

Vélo



supérieurs ainsi que la flexibilité et l'agilité des articulations au niveau des épaules.  
**Utilisation :** maintenez à deux mains la poignée du gouvernail et tournez simultanément dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire.

Le timon double



**Fonction:** renforce la musculature de la ceinture abdominale, améliore la flexibilité et la coordination du corps. Fait travailler la colonne et les hanches.  
**Utilisation:** Maintenez les poignées avec les deux mains, positionnez les pieds sur le pédalier et effectuez des mouvements de balancier d'un côté à l'autre, sans effectuer de grandes amplitudes en se balançant.

La Balançoire double