

Respirer

Cantonnement de Spa
Parcours santé ± 2800m

Ce **parcours sportif**, imaginé par le cantonnement de Spa, propose **14 stations de travail au cœur du Parc naturel des sources**.

Les exercices sont accessibles à tous, le parcours est accessible toute l'année librement.

L'office du tourisme de Spa en collaboration avec le centre sportif Warfaaz propose une découverte guidée par un coach durant certaines périodes de vacances, renseignez-vous auprès de l'office du tourisme de Spa.

Le parcours n'est pas surveillé et son utilisation est aux risques et périls des utilisateurs. En cas d'accident, prendre contact directement avec le **112**

Cantonnement de Spa 1 Barres parallèles Traversée des barres, bras droit puis bras gauche, appuis tendus et pieds dans le vide 1 à 3 x	Cantonnement de Spa 2 Sauts pieds joints Sauts accroupis par dessus les obstacles. 1 à 3 x	Cantonnement de Spa 3 Barres de suspension Flexion des bras en suspension. 2 à 5 x	Cantonnement de Spa 4 Sauts latéraux Sauts latéraux par dessus la barre, puis retour par dessous. 1 à 3 x	Cantonnement de Spa 5 Passage dessus-dessous Passer une fois par dessus une fois par dessous. 1 à 3 x	Cantonnement de Spa 6 Abdominaux Fléchir le torse en arrière puis en avant. 5 à 20 x	Cantonnement de Spa 7 Obstacles jambe tendue Monter sur l'obstacle en tendant alternativement la jambe droite et la jambe gauche. 5 à 15 x
Cantonnement de Spa 8 Sauts de haies Saut au dessus des haies. 1 à 3 x	Cantonnement de Spa 9 Sauts alternés Sauter alternativement à gauche et à droite du tronc d'arbre, pieds joints. 2 à 6 x	Cantonnement de Spa 10 Sauts à l'appui Fléchir le torse, bras et jambes tendus, se redresser en levant les bras en avant, en haut. 5 à 10 x	Cantonnement de Spa 11 Flexions des genoux Flexions et extensions des genoux. 5 à 10 x	Cantonnement de Spa 12 Pompes Fléchir et tendre les bras. 5 à 15 x	Cantonnement de Spa 13 Echelle horizontale Déplacement en suspension en se tenant aux montants de l'échelle. 1 à 3 x	Cantonnement de Spa 14 Poutres d'équilibre Marcher en équilibre sur l'obstacle, en avant et en arrière. Respirer profondément. 1 à 3 x

Spa.
AUTHENTI' CITY



Office du Tourisme | Rue du Marché 1A | B-4900 SPA
+32 87 79 53 53 | info@visitspa.be | www.visitspa.be

Le parcours Vita est géré par le Département de la Nature et des Forêts (du Service Public de Wallonie) et est inscrit en forêt domaniale du Nord de Spa
Tél. 087 29 90 80

VISITWallonia.be

VISITSpa.be



Respirer



Respirer

Cantonement de Spa
Parcours santé ± 2800m

Chemin du Tronlam-Pire

Chemin des Orimels

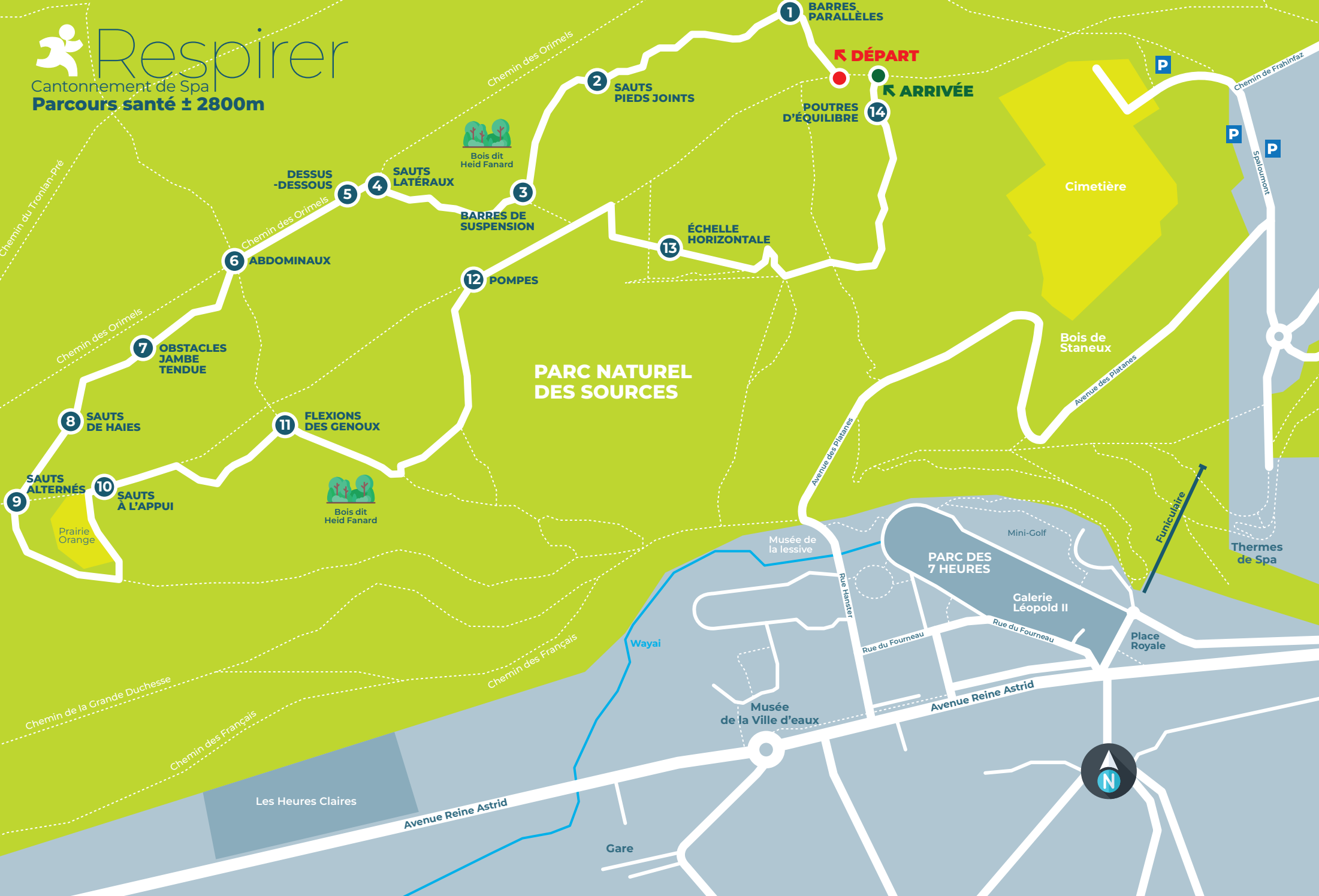
Chemin de Frahinfaiz

Chemin des Orimels

Chemin des Français

Chemin de la Grande Duchesse

Chemin des Français



K DÉPART

K ARRIVÉE

PARC NATUREL DES SOURCES

PARC DES 7 HEURES

Thermes de Spa

