



600

Logo en haute
résolution
(.jpg au 300ppp) ou
vectoriel (.ai o .eps)

Mairie de...

Skatepark



Les enfants mineurs de 12 ans
doivent être accompagnés par un adulte



Utiliser des accessoires
de sécurité

Piste apte pour patins à roulettes, skateboard et bmx.
L'utilisation correcte reste sous la responsabilité des utilisateurs.



téléphone de pannes









600

FICHER PANNEAU JCART01

600

Logo en haute résolution (.jpg au 300ppp) ou vectoriel (.ai o .eps)

Mairie de...

Circuit de Santé

1. Chaque exercice doit être répété entre 5 et 10 fois.
2. Les exercices doivent être réalisés lentement et en douceur.
3. On ne doit jamais ressentir de douleur ; si c'est le cas, il faut arrêter l'activité.
4. Chaque personne doit réaliser l'exercice en tenant compte de ses aptitudes physiques et de ses limites.
5. Garder la colonne bien droite, sans torsion.
6. Porter des vêtements et des chaussures confortables.
7. Prêter attention à l'exercice.
8. Il est recommandé de ne pas utiliser le jeu en cas de contrindication médicale.
9. Avant et après le circuit, un exercice d'étirements est conseillé.
10. Réaliser ces étirements en douceur, sans à-coups, en maintenant la tension 10 à 15 secondes.

600

