# Parcours santé

Un nouveau parcours santé a été installé à l'été 2017 au Parc des Communes : 6 agrès connectés sont à votre disposition. D'autres équipements ont été mis en place en 2018 dans le centre urbain : place d'Ariane et place Antoine Mauny, à côté de l'Hôtel de Ville.

## Parcours santé

**Le parcours de santé du Parc des Communes constitue une boucle de 440 mètres au cœur du Parc et comporte 6 agrès :**

- rameur,
- banc d'abdos,
- twister double,
- duo porteur/quadriceps,
- pumper,
- dips gainage double.

Ces appareils ont été choisis et installés suite aux échanges avec les Serrissiens recueillis par les élus lors d'une opération de concertation concernant la réhabilitation du parcours de santé.
N'hésitez pas à venir essayer ce nouveau parcours sportif qui aura coûté 17 000 euros à la commune.

Parc des Communes : route de Meaux. Départ du parcours vers les jeux pour enfant, à proximité de la Maison Communale des 4 Saisons.

**D'autres équipements ont été mis en place à l'été 2018 dans le centre urbain : place d'Ariane et place Antoine Mauny, à côté de l'Hôtel de Ville.**

**Place d'Ariane :**

- Cavalier,
- Steppers.

**Hôtel de Ville :**

- Rameur,
- steppers - vélo.

## Des agrès connectés

Chaque agrès comporte un QR Code.
Il vous suffit de le scanner avec n'importe quel lecteur de QR Code installé sur votre téléphone portable pour pouvoir accéder à une vidéo expliquant les exercices à réaliser.

Banc d’abdos
www.fitpark.fr/produits/musculation/m0305.html

Rameur
www.fitpark.fr/produits/musculation/m0310.html

Duo porteur/quadriceps
www.fitpark.fr/produits/musculation/m0314.html

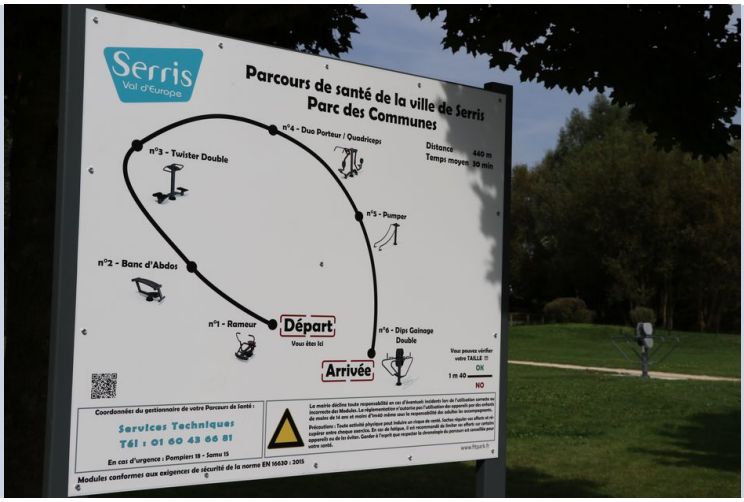
Dips gainage double
www.fitpark.fr/produits/musculation/m0318.html

Pumper
www.fitpark.fr/produits/musculation/m0316.html

Twister double
www.fitpark.fr/produits/stretching/S0202.html

Cavalier
http://www.fitpark.fr/produits/cardio-training/ct0104.html

Stepper Vélo
http://www.fitpark.fr/produits/cardio-training/ct0113.html




Vue plan

## ALLER PLUS LOIN

- Parcs, lacs et jardins
- Les aires de jeux

Serris
Val d'Europe