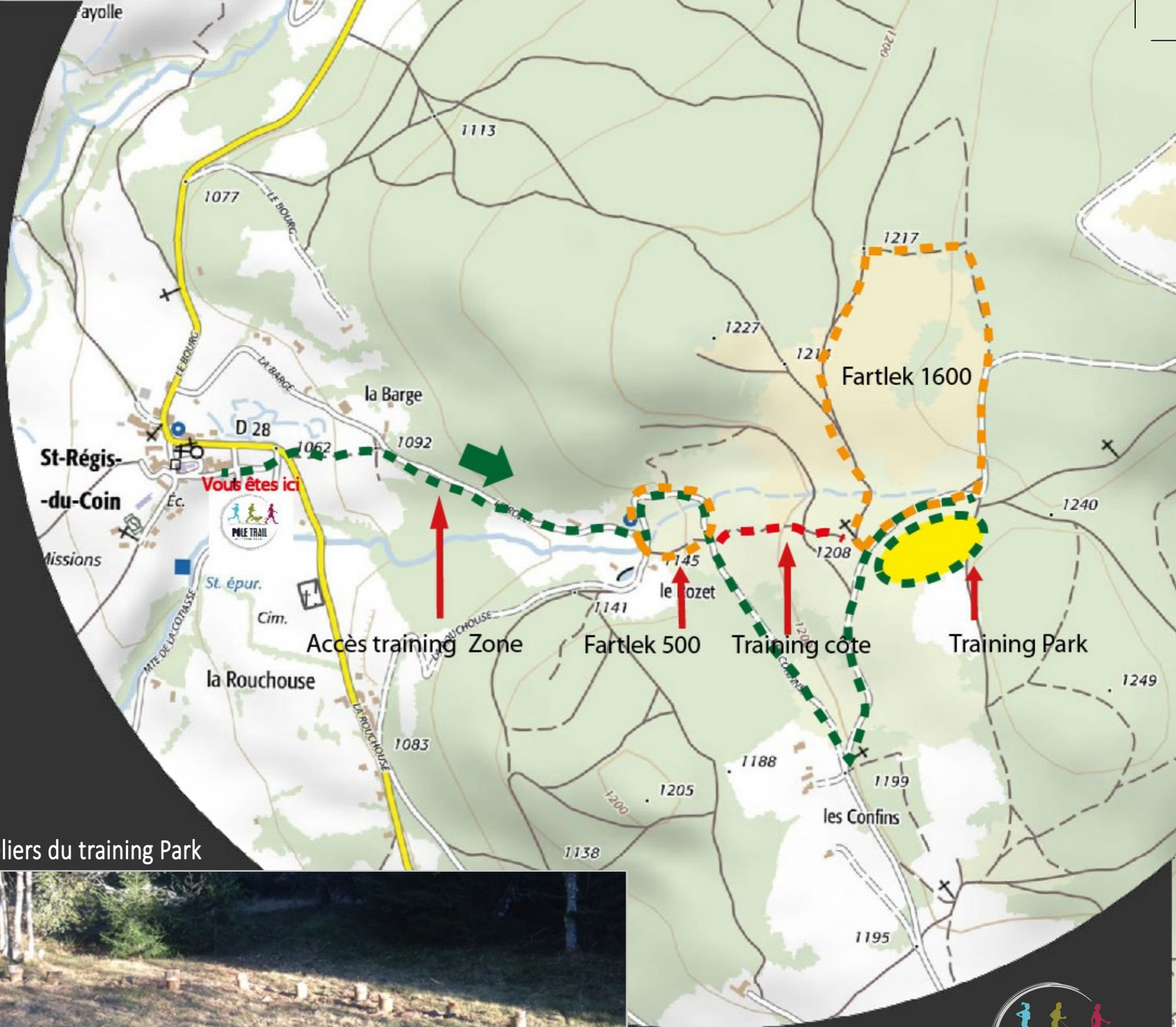


Training Park

- En complément des parcours permanents, nous avons souhaité proposer des ateliers (pas de géant, poutres, pierriers, dévers) et des circuits spécifiques pour l'entraînement à la marche et course sur sentier.
- Ces divers ateliers orientés sur le travail cardiovasculaire, et le renforcement musculaire, vous permettront de progresser et de prévenir certaines blessures.
- Pour aller plus loin dans les exercices, vous pouvez vous rapprocher de l'un de nos coachs partenaires ou suivre un stage de perfectionnement !

La Training Zone est située à 2,5km du village. Vous y accédez en suivant les balises jaunes « Training Zone ».



Les ateliers du training Park



La commune qui vous accueille est située dans un parc naturel. Vous allez traverser des zones Natura 2000.

La nature doit être respectée, à ce titre nous vous remercions de ne laisser aucun débris sur les chemins et de respecter la quiétude des lieux et de ses habitants.



Info: poletrail.fr