

## Circuit d'entraînement physique en plein air

Des équipements fixes, simples, robustes et polyvalents de conditionnement en plein air permettront aux résidents de faire des exercices d'échauffement, d'entraînement et d'étirement. Des tableaux explicatifs proposeront des circuits avec séquence d'exercice pour effectuer un entraînement complet et sécuritaire.

Les circuits d'entraînement proposés ont été conçus par des kinésiologues et sont basés sur les principes physiologiques sportifs modernes. L'accès aux équipements sera gratuit. Les équipements sont faciles à utiliser et accessibles à tous les groupes d'âges et niveaux d'habilités.

Qui va en profiter: les athlètes amateurs et toutes les personnes qui souhaitent se mettre en forme. Les groupes de loisirs organisés comme les clubs de marche ou de course, les équipes sportives, les groupes scolaires, les groupes de retraités, etc. pourront utiliser les équipements pour faire de l'entraînement en groupe.

Lieu proposé: Secteur près du Centre aquatique de Dieppe

Coût: 70 000 \$