



Extract of Ville De Port Saint Louis du Rhône

<http://www.portsaintlouis.fr/fit-workout>

# Présentation du Park de Fit Workout

- Archives - Mandat 2014-2020 - Actualités - Année 2017 - Août -



Publication date: vendredi 18 août 2017

---

Copyright © Ville De Port Saint Louis du Rhône - Tous droits réservés

---

Un lot d'agrès vient d'être installé derrière le gymnase Barel.

Ce futur lieu de passage entre collège et stade est désormais une halte incontournable pour les amoureux de sport et plus largement pour tous ceux qui désirent se tenir en forme.

Un park de Fit Workout a été imaginé par la municipalité sous l'impulsion d'Ali Abdesselam adjoint au maire délégué au sport.

L'idée est d'offrir la possibilité aux Port Saint Louisiens de pratiquer le sport sans contrainte horaire ou financière. Le parcours est ouvert, accessible 24h/24.

La machine centrale de cette installation, la "cage", est plutôt orientée vers des pratiquants expérimentés. C'est un agrès que l'on rencontre peu, qui permet de travailler en profondeur sa musculation, son agilité et son endurance au travers de 14 postes d'exercice.

Autour d'elles, d'autres installations permettent à tous de s'exercer, depuis des postes de cardio walk runner, elliptique ou rameur à d'autres machines permettant de travailler ses épaules, pectoraux, deltoïdes, dorsaux, biceps, triceps, quadriceps, ischios etc...

Le corps entier est concerné par ce parcours. Il ne manque plus qu'un peu de courage pour se lancer à l'assaut de ce park. En entrée de site, les machines sont détaillées dans leur utilisation. Position à adopter pour travailler en sérénité, public concerné, but de la machine, muscles touchés...

Avec ce park, c'est la future plaine sportive qui trouve son point de départ.

Retrouvez la présentation de cette structure faite par Didier Roux coordonnateur sport de la ville :