

PARCOURS SPORTIF-SANTÉ du Bois d'Aureilhan

BUDGET PARTICIPATIF
3^{ème} édition

*Dépendons-nous
au rythme de
la nature*

L'ensemble de ce projet a été pensé,
conçu et réalisé en partenariat avec
l'Office National des Forêts (ONF).

3 parcours sportifs

Parcours sportifs en forêt communale d'Aureilhan

Ce site naturel de 41 hectares vous accueille pour vos moments récréatifs et sportifs. La Commune met à votre disposition des espaces de détente, de partage et de bien-être.

Nous vous proposons des équipements le long de trois parcours. Ils sont accessibles au plus grand nombre, ludiques et originaux pour vos séances, de la remise en forme à la pratique sportive intensive.

En plus des équipements, des exercices sont proposés pour compléter vos séances de sport.

En libre accès, ce site équipé est à votre disposition.

Alors, à vos marques, prêts ? Profitez !



Programmes d'entraînement de 60 à 80 min
de la remise en forme à la pratique intensive

Les découvrir à l'aide de ce QR code



Rappel des règles de bonne conduite : vous allez évoluer dans un espace naturel partagé, merci de respecter les lieux et les autres usagers.

Rappel des consignes d'usage des agrès : merci de respecter les consignes d'utilisation des équipements mis à votre disposition.

Pour vos **sorties nocturnes**



Balisage photo-réfléchissant



Parcours Alaric



débutant



1,2 km



10 m de dénivelé positif

Environnement : chemin
empierre au bord de l'eau

Parcours Forêt



intermédiaire



3,6 km



75 m de dénivelé positif

Environnement : chemins
forestiers et lisière

Parcours Palombières



confirmé



4,7 km



170 m de dénivelé positif

Environnement : chemins
et sentiers forestiers pentus



3 parcours du plus simple au plus difficile

3 agrès dont 1 PMR*

*Personnes à Mobilité Réduite

**Possibilité de pratiquer à la tombée de la nuit
(agrès avec systèmes réfléchissants)**

Des fiches
d'exercices
gratuites sont à
votre disposition
sur le mobilier
et le site de la Ville
via ce QR Code



ville-aureilhan.fr
rubrique > La Ville >
Bois d'Aureilhan



www.ville-aureilhan.fr



Mairie d'Aureilhan