

1

parcours > 6,5 km Jean-Marie Pelt

RETROUVEZ LA VITALITÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

Envie de garder la forme sans quitter la ville ? C'est maintenant possible grâce à VitaMetz ! Ces parcours destinés à la pratique d'activités physiques urbaines vous font découvrir la ville. Ces circuits vous permettent d'emprunter des zones calmes, agréables et vertes comme les cours d'eau et les parcs naturels. Vous pouvez également profiter des aires d'agrès ainsi que du mobilier urbain qui ponctuent le parcours.

Jean-Marie Pelt (1933-2015) était un scientifique et homme politique messin. Professeur en botanique, il a fait de Metz une ville pionnière en matière d'écologie urbaine et de qualité de vie. Grâce à cet infatigable ambassadeur de la cité, Metz est devenue le laboratoire d'une ville-jardin plus juste et plus harmonieuse.

Vous pouvez pratiquer au choix :

- la course à pied
- la marche rapide ou découverte
- la musculation
- les pratiques douces

MODE D'EMPLOI DU MOBILIER URBAIN

Certains éléments du mobilier urbain peuvent être utilisés dans le cadre d'exercices de musculation, d'étirement ou d'assouplissement. Exemple : monter et descendre les escaliers, faire des pompes en prenant appui sur un banc, etc.



les trois parcours VitaMetz

