

**POUR GARDER
LA FORME
AVEC DES EXERCICES
SIMPLES**

**POUR DÉCOUVRIR
LA VILLE
ET SON PATRIMOINE
HISTORIQUE**

Téléchargez l'application **Form'City**



- Choisissez votre parcours.
- Accédez aux contenus « Exercices physiques » et « Patrimoine ».
- Partagez votre expérience !
 
- Vous pouvez aussi flasher les QR codes présents sur les bornes.



AVANT DE DÉMARRER

→ PENSEZ À VOUS ÉCHAUFFER

Précautions à prendre : Assurez-vous d'être en bonne condition physique avant de vous lancer sur les Chemins de la Forme.



ÉCHAUFFEMENT



AU RETOUR

→ PENSEZ À RÉCUPÉRER

La récupération est essentielle après tout exercice physique.



ÉTIREMENTS



Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après toute activité physique. En cas de douleur, fatigue inhabituelle ou palpitations, arrêtez les exercices et consultez un médecin.

N° D'URGENCE : 112

Réalisation : voxonet - Crédits photos : IRFO, @vstudio via Twenty20, CC Flandre Lys - Impression : Ville de Haverskerque - Ne pas jeter sur la voie publique



POUR ÊTRE EN FORME ET DÉCOUVRIR LA CC FLANDRE LYS HAVERSKERQUE

PARCOURS CONNECTÉ

-  avec des contenus relatant le patrimoine historique de la ville
-  des exercices « activité physique » accessibles à tous
-  via l'application Form'City (gratuite) ou en flashant les QR Codes présents sur les bornes

Découvrir en
Vidéo



GRATUIT



Téléchargez
l'application
Form'City





POUR ÊTRE EN FORME ET DÉCOUVRIR HAVERSKERQUE

PARCOURS CONNECTÉ

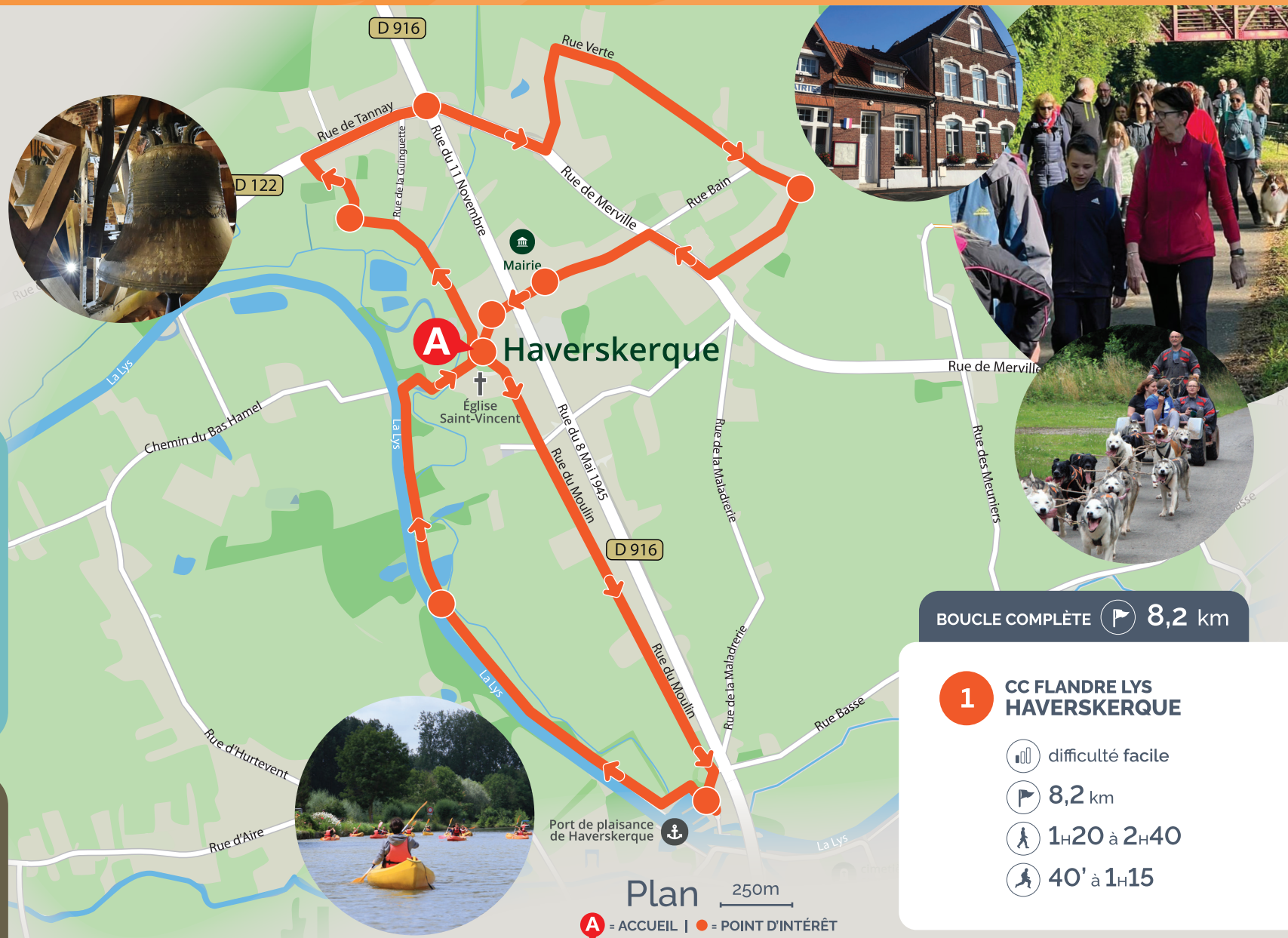
→ Le parcours peut être débuté à partir de n'importe quel point d'intérêt.

POUR GARDER LA FORME

→ À différents endroits du parcours, des exercices physiques vous sont proposés par l'application Form'City (ou via les QR Codes « Exercice Physique »). Au fil de vos visites, essayez d'augmenter votre vitesse de marche afin de développer vos capacités cardio-respiratoires.

POUR DÉCOUVRIR LA VILLE ET SON PATRIMOINE

→ Grâce à l'application Form'City (ou aux QR codes « Patrimoine »), accédez à des contenus relatant l'histoire des différents lieux parcourus.



BOUCLE COMPLÈTE 8,2 km

1 CC FLANDRE LYS HAVERSKERQUE

difficulté facile

8,2 km

1h20 à 2h40

40' à 1h15