

**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.



**POUR ÊTRE EN FORME ET DÉCOUVRIR
LA CC FLANDRE LYS**
LA GORGUE

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

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 LA GORGUE

PARCOURS CONNECTÉ

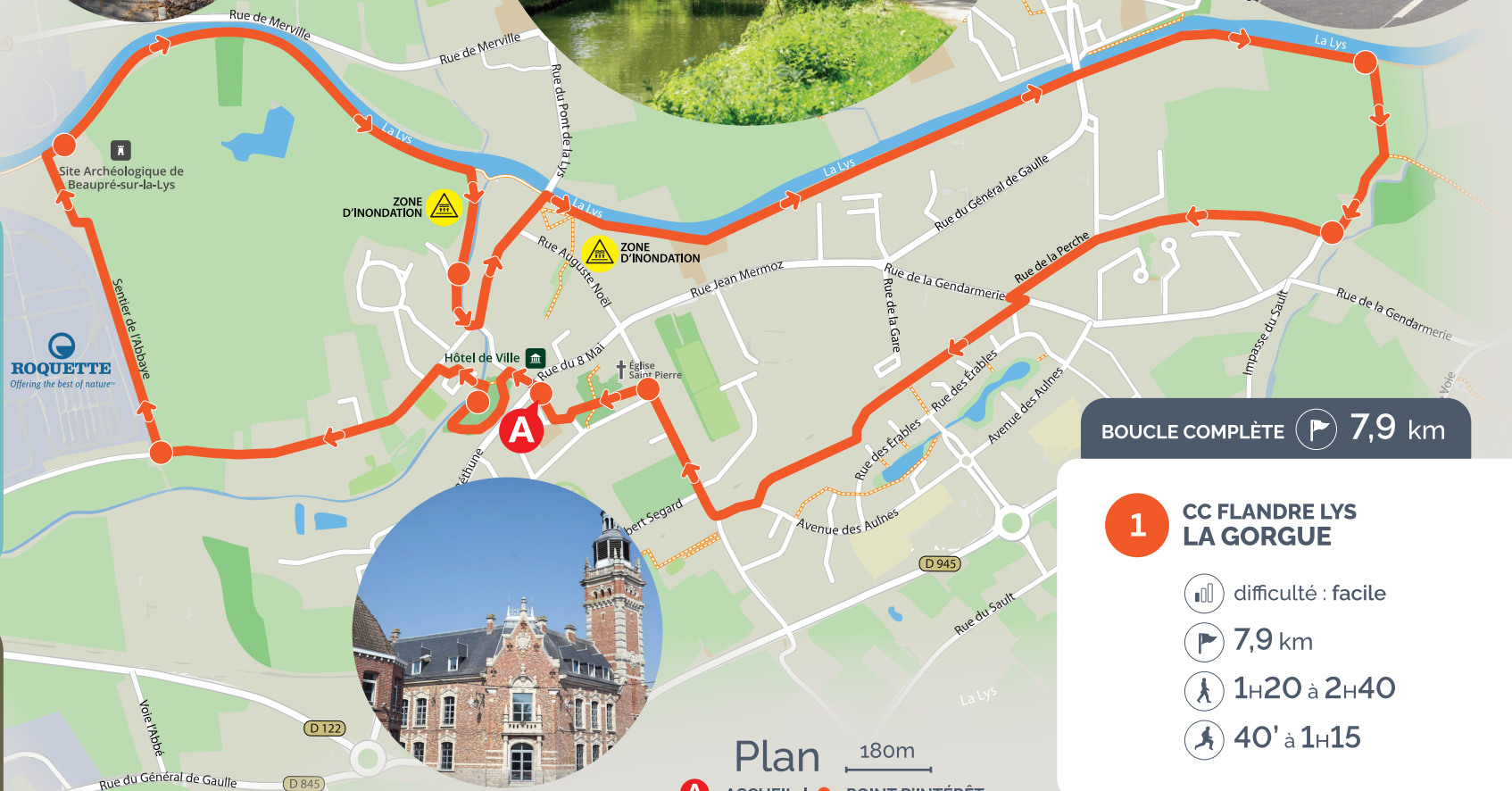
→ Le parcours peut être débuté à partir de n'importe quel point d'intérêt.

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 7,9 km

1 CC FLANDRE LYS LA GORGUE

difficulté : facile

7,9 km

1H20 à 2H40

40' à 1H15