### POUR GARDER LA FORME AVEC DES EXERCICES SIMPLES

### POUR DÉCOUVRIR LA VILLE ET SON PATRIMOINE HISTORIQUE



- → 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.





### **AU RETOUR**

→ PENSEZ À RÉCUPÉRER

La récupération est essentielle après tout exercice physique.





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













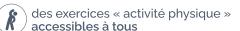






SAILLY-SUR-LA-LYS





via l'application Form'City (gratuite) ou en flashant les QR Codes présents sur les bornes

























S CHEMIAS

A FORM

POUR ÊTRE EN FORME ET DÉCOUVRIR

# S CHEMIA

# POUR ÊTRE EN FORME ET DÉCOUVRIR SAILLY-SUR-LA-LYS

# 2 PARCOURS CONNECTÉS

Les parcours peuvent être débutés à partir de n'importe quel point d'intérêt.

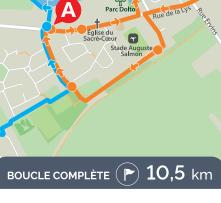
# POUR GARDER LA FORME

proposés par l'application Form'City 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.







difficulté : facile

LA PRÉVÔTÉ

6.9 km

**1**H à **2**H

**30**' à **1**H

LE CHÂTEAU **BAC-SAINT-MAUR** 

difficulté : facile

4.2 km

40' à 1H20

20' à 40'







(k) 1H40 à 3H20

50' à 1H40













