

DépartPlace de la Libération



1

26 = Indications des directions à prendre

A1 → **A18** = Activités à réaliser sur place

= Emplacement des QR Codes à flasher









Prendre les marches à gauche. Flasher les QR-Codes.



















Monter les marches. Flasher les QR-Codes. "ENDURO"

A4

A6





Prendre la rue de l'Ancienne Mairie.

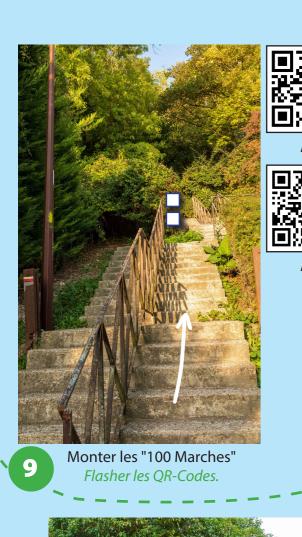


Passer devant l'ancienne mairie.



Avancer jusqu'au "100 Marches".











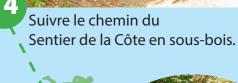






A10









(suivre les flèches orange).







Liste des activités - QR Codes





A1

Pompes mains surélevées





A2

Donkey kick jambes tendues





A3

Montées de genoux





A4

Jump squat





A5

Abdominaux ciseaux





A6

pédalage











A7

Monter

A8

A10

Squat bulgare



Dips



A12

Crunch rameur















A13

Squat assis





A14

La chaise





A15

Monter à cloche-pied



A16

Monter latéralement





A17

Mountain climber rapide



A18

Mountain climber lent



