



## Des appareils de fitness en libre-service

PONTOISE, PELOUSE DES CORDELIERS, HIER.

30.05.2009, 07h00

[Réagir](#)

On les surnomme les « body boomers ». Depuis hier, les Pontoisiens peuvent accéder librement à plusieurs équipements de détente et de fitness en plein air. Installés derrière le centre familial des Cordeliers, à côté des jeux pour enfants et du plateau de sport, ces appareils permettent de faire de l'exercice sans avoir besoin de se rendre dans une salle de sport.

Si toute la population dès l'âge de 14 ans peut s'en servir, ils s'adressent plus particulièrement aux seniors afin de favoriser une pratique sportive mais aussi de faciliter les rencontres. A découvrir : le pédalo-ski, le vélo, le marcheur ou les disques tai-chi qui permettent de faire travailler les différentes parties du corps mais aussi l'équilibre et la coordination des mouvements.

