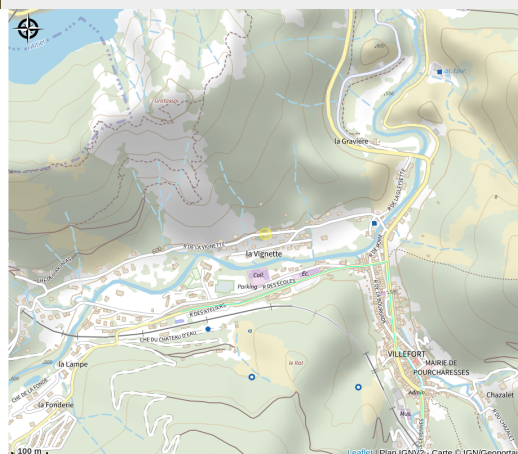


DÉFIS

Gorges et Vallée du Tarn (GR® 736)



Crédit : feet-3483426_1920 (Image par Daniel Reche de Pixabay)

Infos pratiques

Catégorie : À faire

Description

Ce parcours propose 8 exercices pour progresser au quotidien. Chaque exercice est appelé "défi". Chaque défi renvoie à une thématique : 1- la respiration 2- équilibre 3- renforcement membres inférieurs (tests) 4 - longueur de la foulée (repère santé) 5- renforcement membres supérieurs 6-étirements membres supérieurs 7- étirements membres inférieurs 8 -allures de déplacement (repères santé)

Toutes les informations pratiques

Informations pratiques

Fiche mise à jour le 04/04/2026

Contact

48800 VILLEFORT
Tél. +33 4 66 46 87 30