

**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.



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



Réalisation : voxonet - Crédits photos : IRFO, @vkstudio via Twenty20, Ville de Pornic - Impression : Ville de Pornic - Ne pas jeter sur la voie publique

**POUR ÊTRE EN FORME
ET DÉCOUVRIR PORNIC**

**3 PARCOURS
CONNECTÉS**

-  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





POUR ÊTRE EN FORME ET DÉCOUVRIR Pornic

3 PARCOURS CONNECTÉS

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

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 « Exercices »). 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.



A = ACCUEIL | ● = POINT ACTIVITÉS

- | | | |
|---|--|--|
| <p>1 Parcours CENTRE VILLE / NOËVEILLARD</p> <ul style="list-style-type: none"> difficulté moyenne 5,5 km 1h à 2h10' 30' à 1h Accessible à tous sur la portion bleue | <p>2 Parcours GOURMALON</p> <ul style="list-style-type: none"> difficulté moyenne 3,4 km 40' à 1h20' 20' à 40' Accessible à tous en passant par | <p>3 Parcours CANAL VAL SAINT-MARTIN</p> <ul style="list-style-type: none"> difficulté facile 5,4 km 55' à 1h50' 25' à 50' Accessible à tous sur la portion verte |
|---|--|--|