

Halte cardio au parc de la Plume-Magique

Description du projet



Implantation de stations d'entraînement permettant de faire une succession d'exercices en plein air. Les coureurs, marcheurs ou cyclistes du secteur pourront s'arrêter à la halte cardio pour solliciter d'autres muscles de leur corps durant leur entraînement. La succession en rafale de divers exercices stimule le système cardiovasculaire et augmente la dépense calorique, tout en économisant du temps. Une troisième structure pourrait être installée si le budget le permet.

Bénéfices

En plus d'être une excellente alternative aux abonnements dans les centres d'entraînement traditionnels, le projet permettrait à la population résidente de profiter d'un circuit d'entraînement suscitant la vitalité, le plaisir et la tranquillité. Bouger en plein air permet de « décrocher » du quotidien, de s'évader, d'atteindre plus facilement une intensité élevée et d'accueillir une variété de stimuli bénéfiques pour la santé.

Localisation envisagée

Parc de la Plume-Magique, situé à l'arrière de l'école du Parchemin (rue Gilbert-Martel).