



**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



Réalisation : voxon.net - Crédits photos : IRFO, Ville de Valenciennes - Impression : Ville de Valenciennes. Ne pas jeter sur la voie publique



**POUR ÊTRE EN FORME
ET DÉCOUVRIR
VALENCIENNES**



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



3 PARCOURS URBAINS CONNECTÉS

-  avec des vidéos 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



GRATUIT

Téléchargez
l'application
Form'City



POUR ÊTRE EN FORME ET DÉCOUVRIR VALENCIENNES



3 PARCOURS CONNECTÉS

→ Chaque parcours peut être débuté 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 vidéos relatant l'histoire des différents lieux parcourus.



1	2	3
CENTRE VILLE	LE PARC DE LA CITADELLE & LES BERGES	L'ÉTANG DU VIGNOBLE
<ul style="list-style-type: none"> difficulté faible 3,3 km 30 à 60 min. 15 à 30 min. Accessible à tous 	<ul style="list-style-type: none"> difficulté moyenne 2,8 km 30 à 60 min. 15 à 30 min. 	<ul style="list-style-type: none"> difficulté moyenne 4 km 40 à 80 min. 20 à 40 min.

