

PEPS : PARCOURS SPORT-SANTÉ

Envie de courir, de marcher sans quitter la ville ? Se dépenser sans dépenser ?



PEPS est un concept innovant de circuits d'activité physique urbain qui vous feront découvrir la ville différemment.

Ce dispositif a été conçu par la Ville d'Antibes Juan-les-Pins pour faciliter à toutes et à tous la pratique d'une activité physique gratuite, en plein air et quand vous le souhaitez.

Ces parcours permettent à chacun, seul ou en groupe, de suivre de manière originale et ludique les recommandations de santé publique qui préconisent 30 minutes d'activité physique quotidienne. Préservez votre santé en utilisant PEPS !

Comment ça fonctionne ?

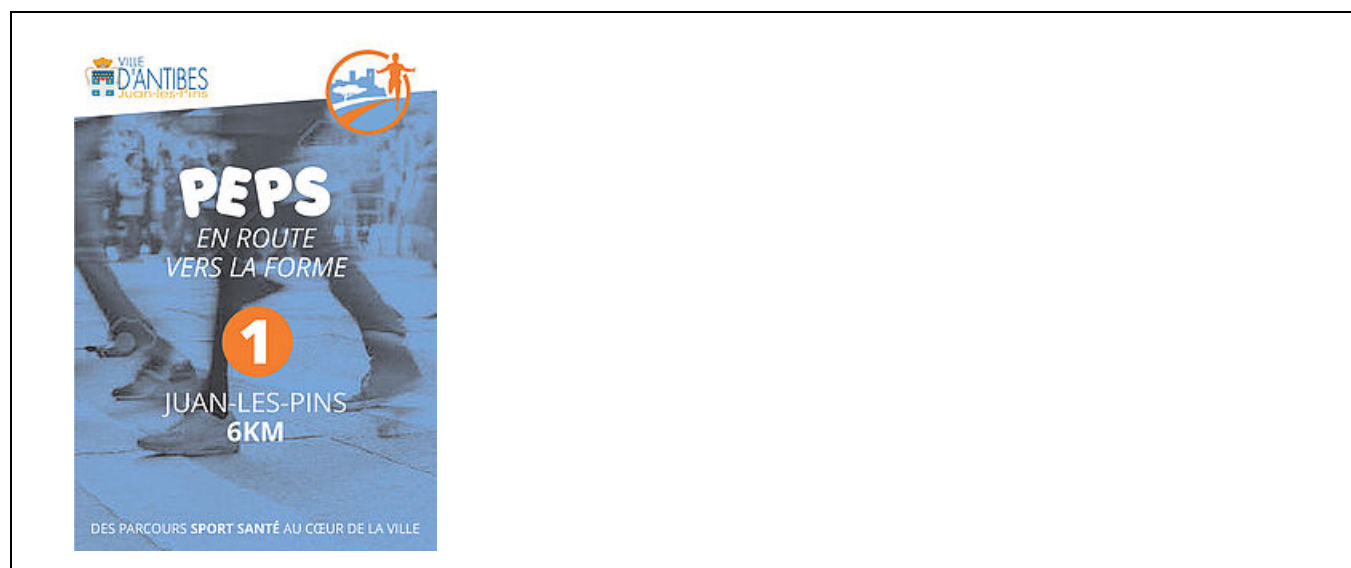
Le parcours peut se débiter à n'importe quel endroit de l'itinéraire et est accessible à tous.

Tout en marchant ou en courant, profitez du mobilier urbain (bancs, barrières, escaliers ...) qui ponctue le parcours pour réaliser des exercices physiques.

Pour votre sécurité et celle des autres, conformez-vous au code de la route. Si la chaussée est équipée de trottoir, empruntez-les, à défaut circulez sur le bord de la route, près du bord gauche de la chaussée dans le sens de votre marche. Vous êtes ainsi face aux véhicules et vous les verrez mieux arriver.

En groupe circulez les uns derrière les autres en file indienne.

N'attendez plus, téléchargez les quatre parcours et suivez les conseils du coach !





HÔTEL DE VILLE
D'ANTIBES - JUAN-LES-PINS

24 Cours Masséna,
06600 Antibes