

# NOUVEAU À SEPT-ÎLES!



2 CIRCUITS D'ENTRAÎNEMENT  
en plein-air à pratiquer **en tout temps**  
**gratuitement**  
seul ou en groupe  
**beau temps, mauvais temps**  
quel que soit votre âge!



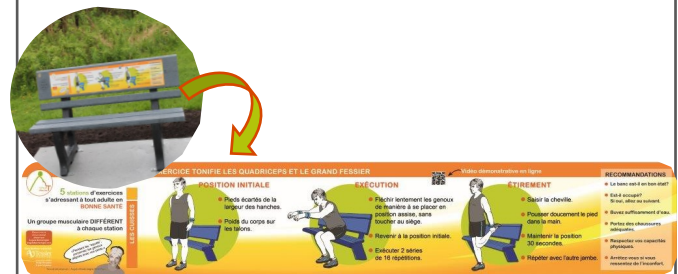
2 PARCOURS DE 5 STATIONS

**au parc du Vieux-Quai**

entre la fontaine et la promenade

**au parc des Jardins de l'Anse**

à proximité du stationnement



Le Circuit Vitalité est un parcours d'entraînement en plein-air qui s'effectue à l'aide de bancs de parc. Équipés de panneaux, ceux-ci deviennent des stations d'exercice, présentant toutes les étapes pour bien réaliser chaque mouvement, éviter les blessures et maximiser les résultats!

[www.ville.sept-iles.qc.ca](http://www.ville.sept-iles.qc.ca)

*Fièrement*  
active!