

Vital'iti

Bougez pour rester en forme !

La Ville propose Vital'iti, des parcours santé sur l'espace public, pour favoriser le développement des mobilités actives (marche, vélo,...)

La ville, ses parcs, ses esplanades, ses promenades piétonnes, deviennent autant de terrains de jeu pour de petits exercices physiques. Coordination, renforcement musculaire,... prenez soin de vous et réinventez l'usage du mobilier urbain. Escaliers, bancs publics, arceaux-vélo,... le mobilier urbain devient support à des exercices de remise en forme, pour les débutants comme pour les confirmés. Plusieurs spots de remise en forme sont également installés tout au long du parcours, avec

rameurs, marcheurs, vélos
elliptiques...

**[Mobilités actives... quelques
conseils du service Prévention
santé de Lorient](#)** (en pdf)

**Vital'iti se décline également en
version mobile sur *Lorient et
moi*.**

Entre parc et rives

Premier parcours Vital'iti, au départ
du parc du Bois-du-Château, qui
recense sur une boucle de 4,2
kilomètres les éléments de mobilier
pouvant servir de supports à de
petits exercices physiques. Plusieurs
spots spécifiques
(fitness, endurance, renforcement
musculaire...) sont également
implantés tout au long du parcours,
avec rameurs, marcheurs ou vélos
elliptiques.

[Télécharger le dépliant](#) (en pdf)

La boucle des parcs

Gagarine, Venzu, Chevassu... Trois
parcs lorientais qui se prêtent
idéalement à l'activité physique ! Le
départ est prévu au niveau du
« Paquebot » rue Jean Zay.

Les premiers agrès sont installés au square du bateau à Kervénanec, avec notamment un vélo elliptique. Un peu plus loin, devant la Maison pour tous, un rameur et d'autres équipements pour se muscler. Au parc Chevassu, profitez des escaliers, bancs publics et pas japonais pour vous assouplir et slalomer...

[Télécharger le dépliant](#) (en pdf)