

2

## parcours > 3,5 km Vieux pont de Magny

### RETROUVEZ LA VITALITÉ PRÈS DE CHEZ VOUS

Envie de garder la forme sans quitter la ville ? C'est maintenant possible grâce à VitaMetz ! Ces parcours destinés à la pratique d'activités physiques urbaines vous font découvrir la ville. Ces circuits vous permettent d'emprunter des zones calmes, agréables et vertes comme les cours d'eau et les parcs naturels. Vous pouvez également profiter des aires d'agrès ainsi que du mobilier urbain qui ponctuent le parcours.

Le Vieux Pont, aussi appelé «Pont du Ferré» est le point de franchissement de la Seille vers le Sablon et les portes de Metz depuis l'époque romaine. Les arches les plus anciennes du pont actuel remontent probablement au XV<sup>e</sup> ou XVI<sup>e</sup> siècle. Son caractère historique en fait un monument incontournable du parcours et de la commune.

Vous pouvez pratiquer au choix :

- la course à pied
- la marche rapide ou découverte
- la musculation
- les pratiques douces

### MODE D'EMPLOI DU MOBILIER URBAIN

Certains éléments du mobilier urbain peuvent être utilisés dans le cadre d'exercices de musculation, d'étirement ou d'assouplissement. Exemple : monter et descendre les escaliers, faire des pompes en prenant appui sur un banc, etc.

