






## MOUV'ROC® LÉOPARD

- 4 utilisateurs en simultané
- 25 exercices
- Poids : 1200 kg

### Teintes présentées :

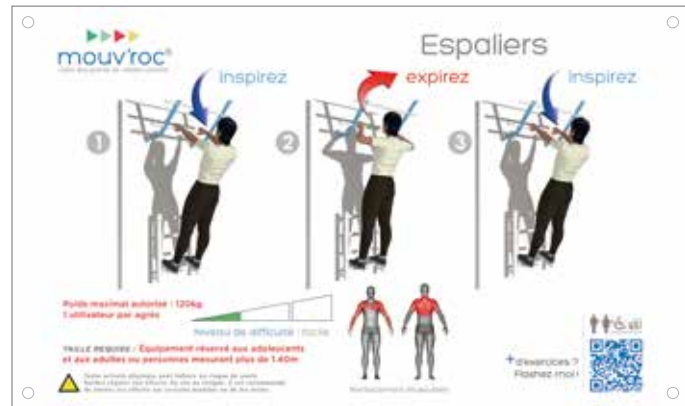
- Bandeau : Gris anthracite | RAL 7016
- Panneaux HPL : Yellowish green | Réf 0725 NT



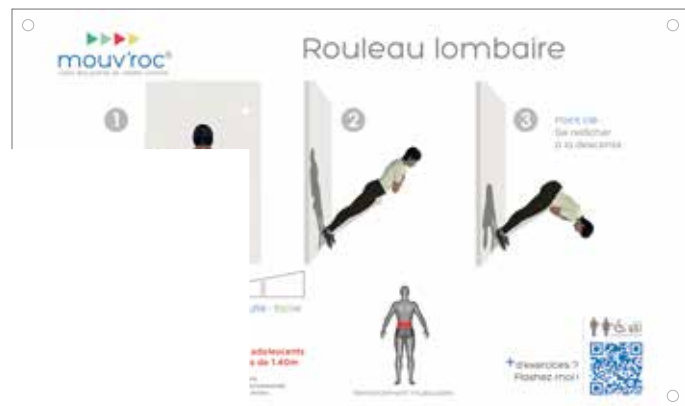
	<b>5H À 3 PERSONNES</b> AVEC UN ENGIN DE LEVAGE
	<b>SURFACE DALLE BÉTON</b> 31,35 m <sup>2</sup>
	<b>SURFACE HCL ≤ 1,48M</b> 9,50 M <sup>2</sup>
	<b>SURFACE SOL DE CONFORT ≤ 1M</b> 20,70 M <sup>2</sup>
	<b>PÉRIMÈTRE</b> 22,45 ML

# LES AGRÈS

## ▶ ESPALIERS



## ▶ ROULEAU LOMBAIRE



## ▶ LES EXERCICES ASSOCIÉS AUX AGRÈS

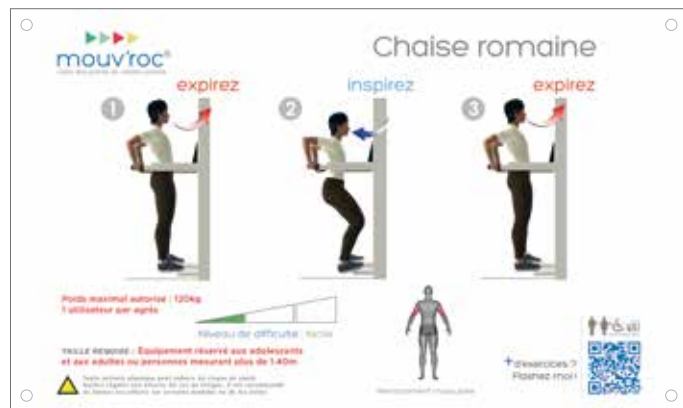
Les pictogrammes à proximité des agrès illustrent les exercices associés pour travailler étirements et développement musculaire. Les exercices sont classés par niveau de difficulté, ils précisent également à quel moment inspirer ou expirer.

# LES AGRÈS

## ▶ PLANCHE INCLINÉE



## ▶ CHAISE ROMAINE

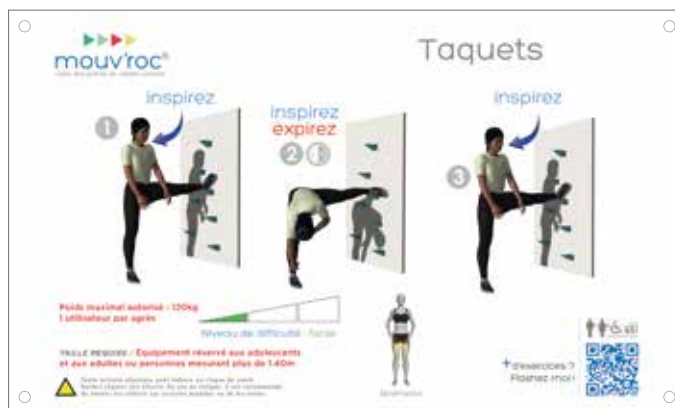


## ◀ QR CODE

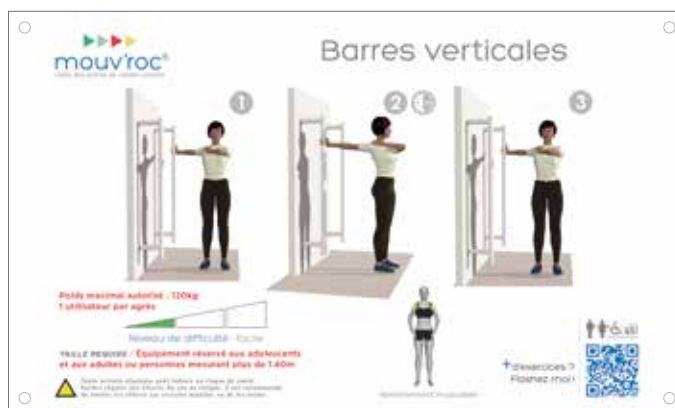
Les usagers ont accès aux exercices complémentaires en fonction du type d'exercice souhaité (renforcement ou étirement) ou du groupe musculaire à travailler. Cette base est régulièrement enrichie par Gomouv'.

# LES AGRÈS

## ▶ TAQUETS



## ▶ BARRES VERTICALES



**LE + :** LE MOUV'ROC® EST ÉQUIPÉ POUR FIXER DES TRX (SANGLE D'ENTRAÎNEMENT) CE QUI DÉMULTIPLIE DES POSSIBILITÉS D'EXERCICES.

# LES AGRÈS

## ▶ PLANCHE HORIZONTALE



**mouv'roc**  
 Parc de loisirs de la Vallée de la Mayenne

### Planche horizontale

**Poids maximal autorisé : 120kg**  
 1 utilisateur par agrès

Niveau de difficulté : **intermédiaire**

**NE PAS RÉPÉTER / Équipement réservé aux adolescents et aux adultes ou personnes mesurant plus de 1.40m**

Ne pas effectuer d'exercice par temps de pluie ou de neige.  
 Ne pas réajuster sans l'autorisation de l'animateur. Il est recommandé de laisser un espace de 1m entre les utilisateurs de cet agrès.

Illustrations de personnes et QR code.

## ▶ ÉCHELLE DE CROSS-FIT



**mouv'roc**  
 Parc de loisirs de la Vallée de la Mayenne

### Planche horizontale

**Poids maximal autorisé : 120kg**  
 1 utilisateur par agrès

Niveau de difficulté : **intermédiaire**

**NE PAS RÉPÉTER / Équipement réservé aux adolescents et aux adultes ou personnes mesurant plus de 1.40m**

Ne pas effectuer d'exercice par temps de pluie ou de neige.  
 Ne pas réajuster sans l'autorisation de l'animateur. Il est recommandé de laisser un espace de 1m entre les utilisateurs de cet agrès.

Illustrations de personnes et QR code.

**mouv'roc**  
 Parc de loisirs de la Vallée de la Mayenne

### Échelle de cross-fit

**Poids maximal autorisé : 120kg** | 1 utilisateur par agrès

**NE PAS RÉPÉTER / Équipement réservé aux adolescents et aux adultes ou personnes mesurant plus de 1.40m**

Ne pas effectuer d'exercice par temps de pluie ou de neige.  
 Ne pas réajuster sans l'autorisation de l'animateur. Il est recommandé de laisser un espace de 1m entre les utilisateurs de cet agrès.

Point de vigilance : **Dommage du buste durant le transfert**

Illustrations de personnes et QR code.