Espace Fitness

Entièrement accessible et gratuit, l'espace fitness du Parc du Duché met à disposition neuf appareils dédiés à la santé, au bien-être et à la remise en forme.

Parc du Duché d'Uzès et son espace fitness

Au Parc du Duché, les adeptes de la musculation, du cardio autant que de la relaxation sont mis à l'honneur. À destination de tous publics adultes, du débutant au confirmé, de l'adolescent au sénior, et, pour certains appareils, aux personnes à mobilité réduite, cet espace fitness s'est récemment doté d'un revêtement de sol qui vient renforcer la sécurité grâce à ses vertus d'amortissement.

En détails, on retrouve les équipements suivants :

- Le basique 2, une association de trois barres fixes et d'un espalier et le duo ascenseur/cheval permet un travail très complet des épaules et des bras
- Le marcheur double est idéal pour l'assouplissement des jambes et du dos
- le poney favorise un renforcement harmonieux du corps avec coordination du bas et du haut
- les pompes abdo simples, le rameur, le ski de fond, le transat et les barres pour les dorsaux

La Vallée de l'Eure, quant à elle, est le site favori des Uzétiens pour la promenade et les parcours de santé. Sentiers pédestres mais aussi terrain de foot sont à votre disposition. À signaler, elle est accessible via le Parc du Dûché à pied.

Ces deux espaces, utilisés individuellement ou ensemble offrent aux Uzétiens une palette complète et accessible facilement et à moindre coût.

MAIRIE D'UZÈS
Adresse postale : BP 71103 - 30701 Uzès cedex
Deux entrées possibles :
1, place du Duché

HORAIRES:
UZES