

FITNESS TRAIL

PARCOURS DE SANTÉ



Bridges
Les Ponts



- 1 2 3 4 Flexibilities Assouplissement
- 5 Squat jump Saut accroupi
- 6 Fixed bars Barres fixes
- 7 Slalom Slalom
- 8 Facial supports Appuis faciaux
- 9 Tree trunk Tronc d'arbre
- 10 Rings Anneaux
- 11 Hurdle jumping Saut de haies
- 12 Fixed bars Barres fixes
- 13 Leapfrog Saute mouton



Normandy Farm
Ferme Normande



- 14 Suspension ladders Échelles de suspension
- 15 Balance beams Poutres d'équilibre
- 16 Abdominals Abdominaux
- 17 Parallel bars Barres parallèles
- 18 Wall bars Espaliers

A Stanford University study* has shown that creative thinking, the source of innovation, improves by 60% when walking. Contact with nature enhances our intelligence and social well-being.

Une étude de Stanford University a démontré que la pensée créative, source de l'innovation, s'améliore de 60% en marchant. Le contact avec la nature favorise notre intelligence et notre bien être social.*

*A study by Marilyn Oppezio and Daniel L. Schwartz, 2014



AN ENGAGEMENT FOCUSED ON FOUR AREAS :

- **Rigorous energy policy**, with geothermal A/C in villas for example
- **Responsible management of natural resources**, with 100% electricity from renewable sources
- **Sorting and systematic valorization of waste**, with food waste turned into natural fertilizer for example
- **Mobilization of clients, team members and suppliers**

Le Campus Serge Kampf Les Fontaines s'engage en faveur de l'environnement à travers un plan d'action, initié en 2007, fondé sur quatre axes de progrès :

- **une politique énergétique rigoureuse**, avec par exemple la géothermie pour le chauffage/rafraîchissement des villas
- **une gestion responsable des ressources naturelles**, avec par exemple une électricité 100% provenant des sources d'énergies renouvelables
- **le tri et la valorisation systématique des déchets**, avec par exemple la transformation des déchets alimentaires en fertilisant pour le parc
- **La sensibilisation de nos clients, salariés et fournisseurs**



4

FITNESS TRAIL PARCOURS DE SANTÉ

-  2 kilomètres
-  30 minutes
-  12 minutes
-  8 minutes