

# Gardez la forme !

Vous aimez marcher, courir, pratiquer la marche nordique, ou vous avez tout simplement envie de découvrir différemment votre ville, votre environnement ?

# L'Application Form'City


L'application Form'City, proposée par l'Institut des Rencontres de la Forme (IRFO) et la Ligue Auvergne Rhône-Alpes d'athlétisme, vous emmène sur les Chemins de la Forme qui allient pratique de l'activité physique, détente, plaisir et découverte du patrimoine.

Sur cette application, **un parcours sur Annemasse** est proposé avec des stations d'exercices de renforcement musculaire. Sillonnez la ville ou ses alentours, à votre rythme en empruntant l'un des parcours audioguidés...



L'application Form'City est téléchargeable gratuitement sur :

- **Android** via Google Play


(<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.mile.lara&hl=fr&gl=US> )

- **iPhone** via l'App Store

(<https://apps.apple.com/fr/app/formcity/id1444320111> )



## Vous êtes senior ? Initiez-vous à la marche nordique !

Des séances gratuites d'initiation de marche nordique sont organisées par [la Foulée d'Annemasse](#)  le **lundi matin** dans le cadre du dispositif **CapForm' Senior** initié par La Ligue Auvergne-Rhône-Alpes d'athlétisme (en partenariat avec AG2R La Mondiale, la Carsat Rhône-Alpes et l'Institut des rencontres de la forme).



**Pour vous inscrire**, cliquer sur le lien

suivant : <https://www.njuko.net/capformautomne2021/register/67797> 

