bougeott : l’appli de la région Ile de France qui combine le sport et la culture.



Envie de vous dégourdir les jambes tout en découvrant les plus beaux espaces naturels et monuments d’Île-de-France ? La Région propose à tous les Franciliens, depuis le 24 juillet 2020, " **bougeott ", une application gratuite de running, de promenade et de découverte, téléchargeable sur App Store et sur Google Play.**

Grâce à la localisation de votre téléphone mobile, " **bougeott** " vous propose des **itinéraires variés et personnalisés** en fonction de vos envies :

- Marche ou course,
- Dans la nature,
- En ville,
- Au bord de l’eau,
- En forêt.

Sans niveau physique minimum requis, les chemins proposés sont **accessibles à tous.**

Exercice physique et culture au programme

" **bougeott** " fournit également des informations détaillées sur **l’histoire des points d’intérêt culturels et naturels qui jalonneront le parcours.**

Véritable service 2-en-1, " **bougeott** " se démarque ainsi des autres applications de running en conciliant exercice physique et culture.

De plus, l’application vous permet **d’ajuster la distance et la durée de chaque promenade** pour s’adapter à vos objectifs. Elle offre aussi **le choix entre des trajets en boucle depuis chez vous et des itinéraires menant d’un point A à un point B.**

Une appli pour lutter contre la sédentarité.

(Une application et une invitation de la région Ile de France)


ougeoff
C'est parti !