



BUNGYPUMP of Sweden

Vous propose une nouvelle activité de Marche Nordique et de sport santé

Pour accueillir ceux qui ont besoin d'aller à un rythme adapté et pratiquer de nouveaux exercices qui procureront de nombreux bienfaits lors des balades en pleine nature, forêts, sous-bois, chemins, sentiers, plages ...

Vous découvrirez aussi les bâtons à pression « Bungypump », techniques de fitness en plein air, SPORT SANTE par excellence venu de Suède et cousin de la Marche Nordique venue de Finlande.

Nous vous proposons une séance de Marche Nordique Douce et Bungypump, avec des échauffements, des marches tranquilles sur sentiers, des exercices d'assouplissement, de coordination et d'équilibre (proprioception), des marches techniques et quelques étirements (exercices de retour au calme et de détente).



EQUILIBRE
COORDINATION
SOUPLESSE
RENFORCEMENTS MUSCULAIRES
ASPECTS CARDIO RESPIRATOIRES
ENDURANCE
MUSCULATION
REEDUCATION
AFFINE LA SILHOUETTE

Alors venez avec nous !

Le VENDREDI DE 9H00 à 11H00

Lieu: Stade de Fontcouverte

Prêt des bâtons

Licence FFR + C.M

Equipements :

**Semaines 1-2-3
d'Octobre à Juin**

Renseignements

Aldo Barbisan-Moniteur
aldo.barbisan@orange.fr
Tél.: 06 52 82 73 92