Nouvelle activité !

La marche avec bâtons dynamiques (Bungypump)

À l'origine, les bâtons BungyPump ont été mis au point par une équipe suédoise pour l'entraînement des skieurs de fond.
La particularité de ces bâtons est leur système de pompe avec des résistances interchangeables de 4, 6, 8 ou 10kg selon les modèles.

Le BungyPump est une pratique qui s'adresse aux personnes qui aiment et pratiquent la marche pour ses bienfaits sur la santé, pour le plaisir de partager une activité en groupe en pleine nature.

L'objectif est de permettre un travail de renforcement musculaire de la partie haute du corps, tout en soulageant les articulations.

- Sollicitation de 90 % des muscles du corps
- 70 % des calories brulés
- Augmentation des capacités physiques
- Absence de chocs articulaires

La séance dure en général d'une à deux heures :
Le vendredi, départ en voiture du parking, côté entrée McDonald's Cogolin à 13h30
Après des échauffements, la marche est entrecoupée par des exercices de renforcement musculaire, de gainage, d'équilibre, et la séance se termine par des étirements.
Animateur : Gilbert (06 14 29 17 30)
Réservation, auprès de l'animateur, pour les adhérents qui n'ont pas de bâtons dynamiques (Bungypump), (possibilité de prêt de bâtons à 10 personnes maximum).