



Le CONCEPT

- Les bâtons BungyPump se différencient de l'ensemble des bâtons du marché, que ce soit des bâtons de randonnée ou de marche nordique, par leur système de pompe de 20 cm offrant des résistances à la pression au choix de 4, 6, 8, 10 kg.
- Ces bâtons permettent de réaliser des exercices ludiques de renforcement musculaire de la partie haute du corps basés sur la pratique naturelle de la marche, sous toutes ses formes et ce en douceur, en limitant les pressions articulaires. Des exercices de type fitness d'échauffement, de renforcement et d'étirement à base de travail d'équilibre et de pression, complètent harmonieusement cette activité.
- C'est aussi un excellent matériel de proprioception permettant de travailler en coordination les membres inférieurs et supérieurs.

Source : BungyPump France



SAISON 2021-2022
FAITES-VOUS DU BIEN AVEC
LE SPORT-SANTE !!



À partir du 6 septembre, en **EXTERIEUR**, dans
l'Embrunais et **PAR TOUS LES TEMPS**,
Rejoignez-moi pour :

✓ de la **MARCHE** nordique **DYNAMIQUE**



✓ de l'**ENTRAINEMENT FONCTIONNEL**

✓ de l'**EQUILIBRE**

✓ de la **DILETTANTE**



Contactez Françoise NALIATO-PEREZ,
Educatrice sportive diplômée
Animatrice BungyPump Academy :
07 81 39 86 73 fnaliato@mailo.com



www.ecoanim05.com

www.bungypump.fr

DESCRIPTIF DES SEANCES SAISON 2021-2022

EN EXTERIEUR sur la communauté de communes de Serre-Ponçon
TOUTE L'ANNEE PAR TOUS LES TEMPS ET SUR TOUS LES SOLS



marche > à 6km :

Marche avec bâtons dynamiques : Sorties en terrain varié, avec dénivelé pour améliorer sa condition physique.

Intensité : Modérée à intense Public : Tout public capable et motivé

Jour : **Lundi**, 9h45 (8h30 lors des journées très chaudes), durée : environ 2h



marche < à 5km :

Marche avec bâtons dynamiques : Sorties en terrain varié, avec un peu de dénivelé pour développer sa condition physique.

Intensité : Modérée à intense Public : Tout public capable et motivé

Jour : **Mardi**, 9h45 (8h30 lors des journées très chaudes), durée : environ 2h



Entraînement Fonctionnel :

Avec et sans bâtons dynamiques, séries d'exercices et mises en situation pour renforcer tous ses muscles (même le coeur).

Intensité : En fonction de vous et votre envie de transpirer !

Public : motivé

Jour : **Jeudi**, 10h00 (8h30 lors des journées très chaudes), durée : environ 1h30

Nouveautés

L'ATELIER DU MERCREDI : Un peu de tout et de tout un peu !

Séance qui permet de reprendre les mouvements de renforcement musculaire et les postures pour mieux les appréhender et les appliquer à la vie de tous les jours. Utilisation des bâtons dynamiques à des séances choisies.

Intensité : douce à modérée

Public : Tout public motivé et **régulier**

Jour : **Mercredi**, 9h45 (8h30 lors des journées très chaudes), durée : environ 1h30

LA DILETTANTE : À un rythme cool ! Une séance pour pratiquer une activité physique en toute convivialité. Avec et sans bâtons dynamiques.

Intensité : douce à modérée

Public : tout public

Jour : **Lundi**, 13h30 (17h lors des journées très chaudes), durée : 1h30 à 2h

L'ATELIER EQUILIBRE : Une séance dédiée à la stimulation de l'équilibre.

Séances statiques et/ou itinérantes avec et sans bâtons dynamiques.

Intensité : douce à modérée

Public : Tout public **régulier**

Jour : **Vendredi**, 10h15 (durée : 1h30)

COMBIEN êtes-vous prêt(e) à investir cette année pour votre SANTE et votre bien-être ?

TARIFS DES SEANCES SAISON 2021-22

Hors vacances scolaires et jours fériés (zone B)

Du 6 sept 2021 au 30 juin 2022

SEANCE à l'unité : 12€ (prêt de bâtons inclus)

CARTE 10 SEANCES : 100€ (prêt de bâtons inclus)
à utiliser dans les 4 mois suivant l'achat

ABONNEMENT trimestriel :

Prix en euros Prêt de bâtons inclus	1 séance/ semaine	2 séances/ semaine
1er trimestre 6 sept au 17 déc 2021	100	145
2ème trimestre 3 janvier au 8 avril 2022	80	120
3ème trimestre 25 avril au 30 juin 2022	80	125

Séance particulière, groupe constitué :
demandez un devis,

Pendant les vacances scolaires :
Un programme sera proposé hors abonnement

ACHAT BATONS :

L'éducatrice sportive est disponible pour vous conseiller dans votre choix.