



Horaires

Séance 10H - 12H lundi et samedi

Séance 19H - 20H30 mercredi (période d'été)

Lieu de rendez-vous

Forêt domaniale du Trait-Maulévrier
Parcours Sportif de Duclair



Nous contacter

Jean-Marc BLE, Président

06.40.25.03.37

bulledairsportsantebienetre@gmail.com

<https://www.bulledairsportbienetre.com/>

Marche Nordique Bungy Pump

Retrouvez-nous sur



Marche Nordique Duclair

Bungy Pump

C'est quoi le Bungy Pump ?

Un bâton d'exercice équipé d'un système de pompe provoquant une résistance de 4 kg ou 6 kg ou 10 kg permettant de :

- Marcher, effectuer des exercices de renforcement musculaire et des étirements en douceur sans choc articulaire.
- Optimiser le système cardio vasculaire
- Travailler les muscles dorsaux et les abdominaux

C'est un outil de proprioception permettant de travailler la coordination des membres inférieurs et supérieurs.

Comment ça marche ?

Le principe est d'utiliser la résistance du bâton pour augmenter l'effort fourni. Quand vous marchez par ex :

- 60 minutes avec les bâtons de Bungy Pump
= 90 minutes de marche sans bâton.
= 80 minutes avec bâtons de Marche Nordique.



Tarifs 2024

L'adhésion comprend l'accès à 3 séances par semaine Lundi matin, Samedi matin et Mercredi soir (à l'heure d'été uniquement)
Un accompagnement encadré par des animateurs diplômés

Des séances tout au long de l'année (vacances scolaires et période estivale incluses).

Période	Duclairois	Non Duclairois
01/09/2024 au 31/12/2024	170€	175€
01/01/2025 au 31/03/2025	120€	125€
01/04/2025 au 31/08/2025	70€	75€

Possibilité de paiement en 3 fois

(septembre, octobre, novembre)

Marche Nordique

Bienfaits de la marche nordique

- Renforcement musculaire global
- Amélioration des capacités cardio-vasculaires
- Traitement du surpoids et de l'obésité
- Lutte contre le cholestérol
- Bien-être et santé mentale
- Equilibre et coordination
- Amélioration de la posture
- Rééducation : physique classique, cardio-vasculaire, cardio-pulmonaire, post-avc, post-cancer.
- Amélioration de la qualité de vie : maux de dos, maladie de parkinson, diabète, fibromyalgie, syndrome de Gougerot-Sjögren, arthrose, périmètre de marche journalier...

Avantages de la technique

- Par rapport à la marche classique : travail du corps entier.
- Par rapport à la randonnée : plus rapide, meilleure posture
- Par rapport à la randonnée avec bâtons : travail symétrie, aide à la propulsion.
- Par rapport à la marche athlétique : plus accessible
- Par rapport au running : moins de contraintes anatomiques pour un rendement cardiaque proche.

