



Club de la Retraite Sportive et Culturelle de l'Hautil

Mairie de Vauréal – 1 Place du Cœur Battant – BP 10039

95038 Cergy Pontoise Cedex tél 06 84 72 52 96

secretariat@rsch.fr

www.rsch.fr

siret n° 422 522 185 00020

BUNGY PUMP

Pour tout renseignement :

Jean-Yves PAVARD - Email : jeanyves.pavard75@gmail.com- Tel : 06 86 91 19 12

Coût forfaitaire de cette activité : 5 € pour l'année

La pratique du BungyPump est un mélange de marche dynamique et de fitness.

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

Aujourd'hui, le BungyPump est une marque et un concept de bâtons qui complète et révolutionne l'offre classique de bâtons rigides de marche nordique et de randonnée.

La particularité de ces bâtons est leur système de pompe avec des résistances interchangeables de 4,6,8 ou 10 kg.

La séance commencera par un échauffement, une partie technique, un parcours "adaptable selon ses capacités" à une allure de 3 à 5 km/h, quelques mouvements de renfort musculaire et se terminera par des étirements.

PRET DE BATONS POUR LES NOUVEAUX INSCRITS

Pour les personnes qui découvrent le BungyPump, dix paires de bâtons sont à leur disposition pour les trois premières séances

ACHAT DE BATONS

Les personnes ayant déjà découvert le Bungy Pump doivent acheter leurs bâtons.
Une commande groupée sera effectuée.

**Rendez-vous au parking du Parc du Gymnase des Toupets
(7 avenue Louise Michel à Vauréal)**

le vendredi matin à partir de 9h30

L'activité se poursuit pendant les vacances scolaires suivant disponibilités des animateurs