

Tarifs

Tarif dégressif en fonction de la date d'inscription

Paiement à l'inscription possible en 3 fois
(septembre, octobre, novembre)

Activités	Inscription à partir du	Duclairois Adhérents	Non Duclairois adhérents
Marche Nordique + Bungy Pump	04/09/2023 au 31/12/2023	170 €	175 €
	1/01/2024 au 31/03/2024	120 €	125 €
	1/04/2024 au 30/06/2024	70 €	75 €

Nouvelle adhésion : certificat médical de non contre indication à la pratique de Marche Nordique

Pour le renouvellement de la licence FNSMR : Dans le cadre de la réglementation : certificat médical de non contre indication à la Marche Nordique ou attestation de santé.

Lieu

Activités de marche nordique et Bungy Pump en plein air :
Parking du parcours sportif forêt du Trait
Maulévrier Duclair



Activités

- Marche Nordique
- Bungy Pump



bulledairsportsantebienetre@gmail.com



Marche Nordique et Bungy Pump
Jean Marc Blé
06.40.25.03.37



www.bulledairsportbienetre.com



Bulledairsportsantebienetre

Les activités de l'association

Marche Nordique



La marche nordique convient à tout le monde :

- Renforcement musculaire global.
- Amélioration de la posture,
- des capacités cardio-vasculaires, de
- L'équilibre et de la coordination.
- Bien être et santé mentale.
- Un parfait sport santé !

Les 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 symétrique, aide à la propulsion.
- Par rapport à la marche athlétique : plus accessible.

Bungy Pump



Le Bungy Pump est un bâton d'entraînement unique avec un système de pompe de 20 cm qui intègre une résistance.

La seule pression exercée sur le bâton lors d'une marche ou d'une séance en salle, permet le renforcement musculaire, une perte de calories importante et atténue les pressions articulaires.

Fitness- Endurance-Musculation-
Rééducation-Perte de poids.

Horaires

A partir du 04/09/2023 jusqu'au 29/06/2024

Marche nordique

Lundi	10 heures à 12 heures
Samedi	10 heures à 12 heures

Bungy Pump 1 fois/mois

Lundi	10 heures à 11 heures 30
Samedi	10 heures à 11 heures 30