

# 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	12/09/2022 au 31/12/2022	170 €	175 €
	1/01/2023 au 31/03/2023	120 €	125 €
	1/04/2023 au 30/06/2023	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

Activité de Bungy Pump en salle :  
Salle du sous sol du groupe scolaire André Malraux



## 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–Musclation–  
Rééducation–Perte de poids.

### Horaires

A partir du 12/09/2022 jusqu'au 26/06/2023

#### 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
Mercredi (en salle)	19 heures à 20 heures
Samedi	10 heures à 11 heures 30