

BUNGY PUMP



**SÉANCES DÉCOUVERTES
GRATUITES
OUVERTES À TOUS**

Celle-ci se pratique aussi bien en intérieur qu'en extérieur

**C'est une activité qui se pratique avec des bâtons spécifiques
qui mixte de la marche dynamique et du fitness.**

Les bâtons spécifiques appelés Bungy Pump intègrent un système de pompe d'une vingtaine de centimètres, avec des résistances interchangeables allant de 4 kilos à 10 kilos selon les modèles.

L'effet ressort accroît encore le dynamisme de la marche, et favorise le redressement du buste, tout en amortissant les chocs du bâton sur la chaussée ou le terrain. Le système de pompe favorise le renforcement musculaire du haut du corps, et permet en particulier de faire travailler davantage les muscles du dos, de l'épaule et du bras, dont les triceps.

Ce travail musculaire se fait lors de la marche ou par des exercices spécifiques en actionnant le système de pompe des bâtons.

**Mardi 3 et 10 décembre 2024
à 10h30/11h30
Centre socioculturel
à côté de la mairie
BESSON**

RENSEIGNEMENTS

Marine PAUL

06 95 49 20 25