

# FOYER RURAL de LANMEUR

Saison 2022 - 2023

## BungyPump

Démarrage de la saison le jeudi 7 octobre



Marcher autrement avec  
des bâtons à résistance.  
Pour se muscler sans y penser !



Système cardio-respiratoire optimisé

90% des muscles sollicités

Articulations protégées



70% des calories brûlées

Renforcement musculaire

BungyPump révolutionne la marche et s'adresse à toute personne désirant améliorer sa condition physique, trouver du plaisir et confort dans la marche, indépendamment de l'âge et de la condition physique.

Le BungyPump est un bâton équipé d'un système de pompe provoquant une résistance de 4 à 10kg qui favorise le redressement du buste et met le corps naturellement dans une dynamique de marche permettant l'ouverture de la cage thoracique, cela entraîne une meilleure oxygénation. Plus d'efficacité ! On peut aller plus vite et plus loin ou on peut aussi randonner plus facilement en faisant moins d'efforts. Moins de crampes et de courbatures, moins/pas de points de côté, moins de fatigue. Plus de plaisir !

Les séances d'environ 1h-1h30 sont basées sur :

- des exercices d'échauffement articulaire et musculaire,
- de la marche dynamique,
- de la marche cardio-training,
- des exercices de renforcement musculaire
- et des étirements.

La durée de la séance varie en fonction de la condition physique des personnes et de l'objectif sportif.

Équipement et matériel : non fourni



*L'animateur bénévole : Daniel TRUY*

*Randonneur depuis toujours.*

*Animateur formé par BungyPump France Académie.*



Lieu : Lanmeur et ses environs

Jour : le jeudi

Horaires : RDV à 14h30

Adhésion au Foyer rural : 20,00 €

Tarif de l'activité : 75,00 € certificat médical obligatoire

Renseignements : [foyerrural.lanmeur@gmail.com](mailto:foyerrural.lanmeur@gmail.com)

<http://www.foyerrural-lanmeur.org>