

DECouvrez LA ➤ MARCHE DYNAMIQUE BUNGY PUMP

➤ Pour votre bien-être
Parcours de marche avec
Bungy Pump
bâtons à système de pompe
alternant
des exercices ludiques
de renforcement , d'habileté et
d'endurance



➤ **4 SEANCES DECOUVERTES**

Idéal pour une reprise d'activité ou compléter votre pratique

4 séances progressives encadrées par une éducatrice sportive certifiée

Accompagnement individualisé

Contenus adaptés aux capacités physiques de chacun



A VALLET

Les mercredis du 13 septembre au 4 octobre 2023

De 18h45 à 20h00

1 séance d'essai gratuite



Renseignements-Inscriptions : **Isabelle Godefroy**

Tél: **06 80 57 17 64** - mail : isabelle.godefroy44@gmail.com

Tarif 45.00 € le programme 4 séances

(22.00€ si déjà licencié FF EPGV 23-24)



Vitafédé en plein air

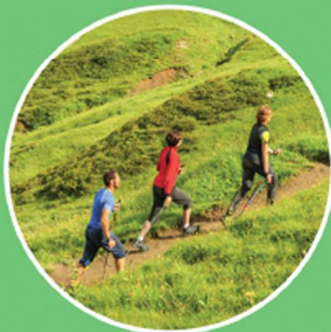
Des activités extérieures
près de chez vous



> Avec 1 séance complète

Améliorez votre souffle avec
une activité physique en plein
air. Et prenez en main votre
santé pour vous challenger ou
pour progresser. Petit à petit
trouvez votre rythme de croisière
ou apprenez à aller plus loin
progressivement.

> Cardio Renforcement musculaire Évasion Endurance



> ... sans oublier Plaisir Convivialité Bonne humeur