



BOUGEZ

RESPIREZ

PROGRESSEZ

Une activité accessible à tous



DES SEANCES TOUTE L'ANNEE

Les séances ont lieu **tout au long de l'année**, y compris pendant les vacances scolaires et l'été (selon la disponibilité des animateurs). Chaque mois, un **framadata** vous proposera un calendrier des séances avec le lieu.



DES LIEUX CHOISIS POUR LE PLAISIR DE MARCHER

Nous évoluons ensemble sur des itinéraires adaptés et agréables principalement à Olivet: Parc du Poutyl, le Donjon, l'Alliage, Lac de Saint-Pryvé-Saint-Mesmin, l'Orée de Sologne, le Patis



DEROULEMENT D'UNE SEANCE

Durée : 1 heure 30.

Incluant l'échauffement et les étirements. La séance comprend un parcours de marche avec les bâtons, ponctué d'ateliers variés souvent accompagnés de musique : exercices de cardio de type Tabata, renforcement musculaire, travail de l'équilibre, de l'adresse et de la proprioception. La séance se termine par des étirements favorisant la récupération.



Horaires: La séance débute à 9h et se termine à 10H30 environ. Le **mercredi** et le **Jeudi** matin.



Pour qui ? Cette activité s'adresse à toute personne en bonne forme physique.



À prévoir pour l'inscription : Du matériel spécifique : bâtons dynamiques **BungyPump** (location possible à 3 € la séance), chaussures basses et bouteille d'eau.

LA TECHNOLOGIE BUNGUY PUMP

Le ressort intégré dans le bâton se comprime à chaque appui et restitue l'énergie. Il amplifie le mouvement, sollicite les muscles en profondeur et préserve les articulations.



VENEZ ESSAYER GRATUITEMENT !

Participez à une **séance découverte** (offerte aux non-adhérents). **Inscription obligatoire** par téléphone ou message

Mercredi 9 septembre à 9h00
Mercredi 23 septembre à 9h00



BESOIN D'AIDE OU D'INFOS ? Contactez-nous :

- **Chantal FORMAUX** – 06 28 23 23 13 – chantal.formaux@free.fr
- **Denis GRATTERY** – 06 12 40 34 55 – dgrattery@gmail.com

ENVIE DE CONTINUER L'AVENTURE ?

Il vous suffira de **prendre votre licence** auprès du club USMO Randonnée Pédestre. **N'hésitez pas à nous contacter par Email**, téléphone ou par messagerie.

