

Quelques informations complémentaires pour bien préparer la rentrée.

Longe Côte

Changement dans les cours entre le mercredi et le samedi

Le mercredi passe en niveau intermédiaire et le samedi en niveau confirmé.

Marche santé active

Mardi (14h / 16h) : niveau débutant à intermédiaire, marche sur chemins plats, intensité modérée (bord de mer, vignes) idéal pour reprendre ou entretenir son activité physique

Jeudi (9h / 11h) : niveau intermédiaire à avancé, marche plus soutenue intensité variable et quelques montées, pour personnes déjà habituées à marcher régulièrement.

Bungy Pump

Le Bungy Pump est une activité de marche dynamique avec des bâtons équipés d'une résistance (comme de petits amortisseurs).

Cette discipline combine la marche et un travail musculaire du haut du corps. À chaque poussée sur les bâtons, les bras, les épaules, les pectoraux, le dos et les abdominaux sont sollicités davantage qu'en marche nordique classique.

En résumé : marcher avec des bâtons à résistance pour augmenter la dépense énergétique, renforcer les muscles et réduire l'impact sur les articulations. C'est une activité accessible à tous et particulièrement appréciée pour le cardio et la remise en forme.

Pour débiter l'activité, les bâtons seront fournis

Cours de gym

Vous trouverez ci-joint un tableau avec différentes informations suivant la trame de la Fédération avec les niveaux d'intensité pour chaque activité proposée (cours en intérieur et en extérieur)