



Le **Bungee Pump** est un bâton de marche qui intègre un système de pompe de 20cm associé à une résistance pouvant varier de 4 à 10 kg selon les modèles.

Ces bâtons peuvent être utilisés pour plusieurs logiques :  
rééducation, santé, fitness, randonnée, marche nordique etc.  
Moins fatigant que le running, plus tonique que la randonnée pédestre, le bungee pump, variante ludique de la marche nordique permet, grâce à des bâtons munis de résistance, de se muscler sans y penser



La **marche nordique** est une activité sportive et physique de marche dynamique avec des bâtons en pleine nature. Elle allie un travail d'endurance accessible à tous et un renforcement musculaire de l'ensemble du corps.

Le **Nordic Run** est une activité sportive qui mixe la marche nordique et la course à pied  
Elle permet de s'approprier les bâtons  
Marcher efficacement et mettre en place la technique bâtons  
Passer de la marche à la course avec bâtons  
Montées, descentes, efficacité, performance, économie d'effort  
Ateliers techniques + mise en pratique sur des Randos-Trail  
Séance de Fractionné. Exercices à 2. Ressenti de l'effort avec et sans bâtons.

Les **marches d'endurance** et les **marches Audax** sont des épreuves pédestres de régularité sur de longues distances à allure régulée. Elles s'effectuent en groupe, sur route, chemin carrossable ou sentier, à une vitesse moyenne de 6 km/h.

## **NOS RENDEZ-VOUS :**

### **MERCREDI :**

- 17H30 - 18H45 MARCHE NORDIQUE - TOUS NIVEAUX - ANEMOMETRE
  - 18H20 RDV MAIRIE DE CLAMART
  - 18H45 - 20H00 MARCHE NORDIQUE - TOUS NIVEAUX - ANEMOMETRE
- ou
- 18h30 - 20H00 COURSE A PIED - TOUS NIVEAUX - STADE DE CHATILLON

### **SAMEDI :**

- 09H30 - 11H30 MARCHE NORDIQUE - TOUS NIVEAUX - ANEMOMETRE
- ou
- 09H30 - 11H30 BUNGY PUMP - SUR INSCRIPTION VIA WHATSAPP - ANEMOMETRE
- ou
- MARCHE D ENDURANCE/AUDAX HORAIRES SUR LE PROGRAMME MENSUEL et VIA WHATSAPP

### **DIMANCHE :**

- 10H00-12H00 MARCHE NORDIQUE - 2 NIVEAUX - ANEMOMETRE
- 2 NIVEAUX : NORDIC FORME - NORDIC TONIC
- ou
- 10H00-12H00 NORDIC RUN/RUNNING FORME - ANEMOMETRE

**100€**

**L ANNEE POUR  
L ENSEMBLE  
DES  
ACTIVITES  
PROPOSEES**