



YOANN Escape



La séance de marche Bungey Pump est conçue pour ceux qui cherchent à maintenir leur autonomie physique et leur forme, notamment après un suivi médical ou pour les personnes atteintes d'Affection de Longue Durée.

Grâce aux bâtons de Bungey Pump, qui offrent un amortissement lors de la poussée, chaque participant peut travailler ses capacités physiques tout en préservant une bonne santé cardiaque.

Cette activité améliore la posture, aide à brûler plus de calories et sollicite presque tous les muscles du corps, le tout dans une approche douce et accessible à tous. Il n'y a pas de technique particulière est demandée, les bâtons de Bungey Pump sont là pour réaliser un effort régulier sans s'en rendre compte.

Pratique sportive	Nombre de calories brûlées / heure
Marche sans bâton (6 km / heure)	entre 220 et 330 kcal
Marche nordique classique	entre 304 et 455 kcal
Bungey pump	entre 390 et 600 kcal
Jogging	environ 700 kcal

Les séances, d'une durée maximale de 2, incluent un échauffement, une marche active et un renforcement musculaire spécifique, garantissant un entraînement complet.

Les bâtons spécifiques sont prêtés lors de la séance.

Venez faire un essai gratuit ;)