



Votre Club **SPORT SANTE**
RUEIL GYM ATTITUDE
www.rueilgymattitude.com
rueilgymattitude@gmail.com



BUNGYPUMP
se muscler sans y penser

BungeePump 2 créneaux Jeudi 11h00 et 12h20

Parc Bois Préau avec Sophie Alarcon animatrice certifiée

FITNESS - ENDURANCE - MUSCULATION - PERTE DE POIDS - REEDUCATION

BungeePump, la nouvelle tendance venue de Suede, cette activité permet de prendre soin de votre corps, de prévenir et de soulager les lombalgies, grâce au travail simultané des muscles dorsaux et abdominaux. La propulsion induite par l'utilisation des bâtons place naturellement la colonne vertébrale dans une bonne posture.

La séance : se compose d'un échauffement, d'une alternance de marche et de renforcement musculaire et des étirements, ce qui en fait une activité très complète. Des exercices en extérieur comme en intérieur

Ses atouts :

+90% des muscles du corps sollicités

+77% de calories consommées en plus

Atténue les pressions articulaire

Se muscler sans y penser

Le BungeePump est un bâton d'entraînement unique avec un système de pompe de 20 cm. La résistance varie de 4 à 10 kg.

A qui s'adresse t'elle ?

- Marcheurs
- Personnes sédentaires
- Personnes souffrant de mal de dos
- Personnes en surpoids
- sportifs recherchant un cours de renforcement musculaire