

BUNGYPUMP Terre & Mer



Forfait activité **BUNGYPUMP** Terre & Mer

89 € / personne / 5 séances
en complément des frais de séjour

Du 11/05 au 18/05 et du 05/10 au 12/10/19

VVF Villages Le Pays Basque*** à Sare Pyrénées-Atlantiques

Marcheurs, randonneurs, adeptes de la marche nordique... venez découvrir cette **nouvelle activité de sport santé** venue tout droit de Suède et accessible à tous !

En marchant avec ces **bâtons dynamiques**, vous renforcez vos muscles, accroissez votre endurance, perdez du poids, redressez votre dos..., le tout sans choc articulaire et presque sans y penser !

En effet ces bâtons, équipés d'un système de pompe offrant des résistances à la pression au choix de 4, 6 ou 10 kg, sont d'un abord beaucoup plus facile que des bâtons rigides.

Et quand en plus vous cheminez au cœur des paysages fabuleux du **Pays Basque** accompagnés par des professionnels, cela n'en sera que plus fantastique !

AU PROGRAMME

Dimanche : rendez-vous à 10 h pour un atelier de présentation de la semaine avec projection visuelle (1 h), organisation, tenues vestimentaires, questions diverses ...

Lundi : 1^{re} séance d'éveil et de découverte de cette marche dynamique avec bâtons « Bungypump » en randonnant autour de **Sare**.

Mardi : 2^e séance à **Ascain** (approche 14 km A/R) : sensibilisation à la marche propulsée avec léger dénivelé. Magnifiques panoramas sur le Pays Basque et lecture du paysage.

Mercredi : 3^e séance océanique et iodée à **Saint-Jean-de-Luz** (approche 28 km A/R) : le quartier et la plage d'Erromardie, le parcours de santé, présentation de la baie de Saint-Jean-de-Luz.

Judi : 4^e séance à **Socoa/Ciboure** (approche 38 km A/R) : exercices santé, gymniques et gainage. Présentation du fort de Socoa, la vinification sous-marine, les digues...

Vendredi : 5^e séance pour clôturer le programme à **Hendaye** et au Domaine d'Abbadia (approche 52 km A/R).

Le prix comprend : l'encadrement de l'activité par un professionnel selon le programme prévu soit 5 séances d'1 h 30 à 2 h, le prêt des bâtons dynamiques.

Il ne comprend pas : les frais de séjour (location, pension complète ou demi-pension), les approches jusqu'aux départs des sorties, les frais de dossier (35,50 €/dossier), les assurances, la taxe de séjour à régler sur place.

L'ordre de ces visites peut être modifié en fonction de la disponibilité des sites et des conditions météorologiques. 10 participants minimum - 15 participants maximum.

Conditions particulières de vente, descriptif, accès et coordonnées du VVF Villages sur vfv-villages.fr

INFOS PRATIQUES

NIVEAU REQUIS

Vous pratiquez la randonnée au moins deux fois par mois sur des sorties à la journée ou à la demi-journée. Un footing hebdomadaire serait un plus pour vivre ce séjour dans les conditions les plus agréables.

À PRÉVOIR DANS VOS BAGAGES

Petit sac à dos, chaussures de marche adaptées, lunettes de soleil, chapeau de soleil ou casquette, cape de pluie, veste (type polaire), maillot de bain (facultatif), crème solaire, stick à lèvres, gourde, barres de céréales et fruits secs.