



Là où tout
commence...



Forfait activité MARCHE NORDIQUE AVEC BÂTONS DYNAMIQUES « BUNGYPUMP »

89 € / personne / 5 séances et 1 atelier
En complément des frais de séjour

Du 19/04 au 26/04 et du 06/09 au 11/09/20

VVF Club Le Pays Basque***
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 passionnés, 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 « BungeyPump » en randonnant **autour de Sare**.

Mardi ► 2^e séance à **Ascaïn** (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.

Jeudi ► 4^e séance à **Socóa / Ciboure** (approche 38 km A/R) : exercices santé, gymniques et gainage. Présentation du fort de Socóa, 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 : encadrement de l'activité par un professionnel selon le programme prévu soit 1 atelier de présentation d'1 h le dimanche matin et 5 séances d'1 h 30 à 2 h de marche nordique avec les bâtons dynamiques « BungeyPump », prêt des bâtons dynamiques.

Il ne comprend pas : frais de séjour (location, pension complète ou demi-pension), approches jusqu'aux départs des sorties, frais de dossier (36 €/dossier), assurances, taxe de séjour à régler sur place.

10 participants minimum - 15 participants maximum.

Conditions Particulières de Vente, descriptif, accès et coordonnées du VVF sur vfv.fr.

L'ordre des activités peut être amené à être modifié en fonction de la disponibilité des sites et des conditions météorologiques. Nous pouvons aussi être amenés à annuler le séjour si le nombre minimal de participants n'est pas atteint.

INFOS PRATIQUES

VOTRE NIVEAU

Vous pratiquez la randonnée au moins deux fois par mois lors de 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 PREVOIR 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.