

Vous êtes curieux(se), débutant (e), confirmé(e) mais passionné(e) de Marche, ou vous avez tout simplement envie de passer un week-end tonique autour de votre bien-être ? Faites vous plaisir et venez découvrir le....

BUNGY PUMP of Sweden



Avec Arja Jalkanen-Meyer, pionnière de la Marche Nordique en France !

BungyPump s'adresse à tous ceux qui veulent améliorer leur condition physique indépendamment de la forme et de l'âge, une activité qui s'adapte à vos capacités physiques et vos objectifs.

+ 90% des muscles du corps sollicités
Augmentation des capacités physiques

+ 77% de calories brûlées Renforcement musculaire
Absence des chocs articulaires Lutte contre la lombalgie

► **[Voir le reportage de l'émission TV "Télématin" / France 2](#)** ◀

----Attention le nombre de places est limité----



Boutique : 68 avenue de Toulon 13006 Marseille - Tel : 04 91 29 79 41 - Email : contact@villages-sport-passion.com

Le programme de votre week-end

Vendredi 20 Octobre 2017 :

17H00 à 19H00 : Accueil des participants au village sport passion « La Grande Bastide » - Le Lavandou de Remise de vos clés et installation dans votre chambre

19H00 : Cocktail convivial de bienvenue et présentation du déroulement du week-end

20H00 : Dîner au restaurant du village club

21H00 : Conférence sur la Marche Nordique par **Arja Jalkanen-Meyer** et présentation théorique de l'activité « Bungy pump »

Nuit au village club

► Découvrez votre village sport passion « La Grande Bastide » du Lavandou en vidéo [ici](#) ◀

Samedi 21 Octobre 2017:

A partir de 07h00 : Petit déjeuner au restaurant de votre village club

09H00-10H30 : **Atelier Marche Nordique avec bâtons Bungy pump**

10H30-12H00 : **Atelier Gym douce, pilates**

12H30 : Déjeuner au restaurant du village club

15H00-16H30 : **Atelier Marche avec bâtons Bungy pump, fitness, renforcement musculaire, équilibre, Stretch.**

16H45-18H00 : **Activité douce de récupération, réflexologie et auto-massage, Shiatsu Do-In Deep Stretch, Pilates douce,**

17H30-19H00 : Temps libre détente (accès au centre station du Lavandou et à la plage 10mn à pied, vieux village de Bormes les Mimosas à 5mn en voiture, etc.)

19H00 : Apéritif libre au bar du village club

20H00 : Dîner au restaurant de votre village club

21H00 : Soirée animée puis nuit au village club



Boutique : 68 avenue de Toulon 13006 Marseille - Tel : 04 91 29 79 41 - Email : contact@villages-sport-passion.com

Le programme de votre week-end (suite)

Dimanche 22 Octobre 2017:

A partir de 07h00 : Petit déjeuner au restaurant de votre village club

09H00-10H30 : **Atelier de préparation physique générale tonique (PPG)**

10H30-12H00 : **Atelier de Fitness moyen**

12H30 : Déjeuner au restaurant du village club

14H30-15H30 : **Atelier santé bien-être, Fitness walking avec bâtons, gym douce et stretching**

Temps libre mais aussi temps d'échanges avec vos coachs sur le déroulement du week-end, questions/réponses

Départ des participants en fin d'après midi.

Informations générales :

- Les ateliers se composent de 15 à 20 personnes maximum
- Les activités seront adaptées aux conditions physiques de chacun(e)
- Toutes les activités sont encadrées par des coachs diplômés
- L'ordre des ateliers pourra être modifié pour des raisons d'organisation
- A prévoir : Votre tenue de sport favorite !
- Bienvenue aux accompagnants non pratiquants (Conjoint(e), enfant(s), ami(e)s etc ! L'occasion d'un week-end en bord de mer avec un magnifique potentiel de visites et découvertes locales ou simplement de l'opportunité d'un week-end convivial de repos et de détente, ils bénéficieront d'un tarif préférentiel !

Prix par personne : 199.00 €

Tarif préférentiel non pratiquant : 123.00 €

Tarif préférentiel enfant 3/12 ans (non pratiquant) : 79.00 €

► [POUR VOUS INSCRIRE CLIQUEZ ICI](#)

Votre week-end est en tout compris ! Il inclut :

L'hébergement base chambre double, le linge de nuit et le linge de toilette, la pension complète du dîner du vendredi ou déjeuner du dimanche, les boissons aux repas, vin inclus, un cocktail de bienvenue, l'animation des soirées (dont 1 conférence), les activités sportives* mentionnées au programme, la location du matériel* (bâtons « bungy pump »), l'encadrement par des coachs spécialisés et diplômés*, les taxes de séjours, le ménage de fin séjour, les assurances APAC (responsabilité civile et assistance).

*Prestations non incluses dans le tarif « non pratiquant »

Les options disponibles : Le supplément chambre individuelle + 36.00€ / pers / week-end, la garantie annulation + 3% du montant total des prestations

Boutique : 68 avenue de Toulon 13006 Marseille - Tel : 04 91 29 79 41 - Email : contact@villages-sport-passion.com