	GYMNASTIQUE VOLONTAIRE POUR TOUS - PRAT POULFANC SPORTS VANNES SÉNÉ **Site : http://ppsgv56.e-monsite.com - Mail : ppsgv56000@gmail.com** **Suivez-nous sur facebook : https://www.facebook.com/Prat-Poulfanc-Sport-Vannes-S%C3%A9n%C3%A9-Gymnastique-Volontaire-pour-tous-109025255046137/** **Sur Instagram : PPSGV56**

ACTIVITÉS EXTÉRIEURES PRATIQUÉES AU SEIN DE PPSGV - SAISON 2023-2024

MARCHE NORDIQUE - Sport de plein air, d'endurance et aérobique qui consiste en une marche accélérée avec des bâtons de marche spécifiques. Ce sport se pratique été comme hiver. Les séances de marche nordique durent 1h45 pour le public confirmé et intermédiaire et 1h30 pour les débutants, précédées d'échauffements gymniques et suivies d'étirements. Nous marchons au minimum à 5.5km/h dans un périmètre de 20 kms autour de Vannes. Le lieu de rendez-vous change toutes les 4 semaines. Les séances sont menées par des instructrices et un instructeur de marche nordique diplômés. 2 séances d'essai sont offertes en début de saison. Les bâtons sont prêtés pour toute la saison.

- Lundi 9h30 – 11h15 – public confirmé (Guy et Chantal)
- Lundi 9h30-11h15 - public intermédiaire (Guy et Chantal)
- Lundi 15h30-17h00 – public débutant (Cédric)
- Jeudi 14h00-15h45 – public confirmé (Sandrine)
- Samedi 9h30 – 11h15 – public confirmé (Guy et Chantal)

MARCHE ACTIVE – Plus rapide que la marche quotidienne et pouvant être pratiquée partout sur terrains plats comme pentus, la Marche Active permet d'améliorer son endurance tout en faisant travailler ses muscles de façon harmonieuse. Elle permet d'entretenir ses capacités physiques (cardio, renforcement musculaire et osseux, proprioception et équilibre, mobilité des articulations) et ses capacités cognitives (l'attention, traitement de l'information, faculté à s'adapter aux différents types de terrain plus ou moins accidentés). La séance dure 1h15 par semaine sur toute l'année sauf pendant les vacances scolaires. Elle est entrecoupée d'exercices de renforcement musculaire haut et bas du corps. La Marche Active est l'activité parfaite pour une reprise sportive. 2 séances sont offertes en début de saison.

- Jeudi 9h15-10h30 (Chantal)
- Jeudi 10h30-11h45 (Chantal)

MARCHE DYNAMIQUE BUNGYPUMP : Activité associant marche dynamique et fitness qui permet de travailler l'endurance, le renforcement musculaire du haut du corps tout en préservant l'appareil locomoteur (hanches, genoux et chevilles) sans chocs articulaires, grâce à des bâtons munis de résistance. Cette activité sport-santé n'a que des avantages : amélioration de la capacité cardio-respiratoire, maintien du capital osseux, prévention des risques de lombalgie et régénération de la densité osseuse. 2 séances d'essai sont offertes en début de saison. Les bâtons sont prêtés pour toute la saison.

- Lundi 18h00-19h15 (Cédric)
- Vendredi 14h00-15h15 (Cédric)

TARIF ACTIVITÉS EXTÉRIEURES

1 activité = 100,00 € ; 2 activités = 150,00 € ; 3 activités = 180,00 € + Licence 28,00 €