

Mardi 16 janvier,
nous sommes sur le parking de La Houssière
pour assister à une démonstration

de :

BUNGY PUMP
of Sweden



Deux ambassadeurs formés à cette activité nous en expliquent
tous les aspects ...



et c'est la mise en application ...



Divers exercices, ...



Et petite vidéo sur le Bungee Pump.

Chacun a put se faire une idée sur cette nouvelle discipline.
Le point positif, c'est qu'on fait travailler le haut du corps, un bon
complément à la rando qui fait surtout travailler les jambes ...
(Merci à nos formateurs venus de Nancy.)

Donc, après le Bungy Pump, la rando,
parce qu'il ne fait pas très chaud,
et après la vidéo,
il est grand temps de bouger !



Beau paysage hivernal !

Soleil, mais froid !

Le froid est encore plus présent quand on se retrouve en sous bois.





Bbrrr....
Les arrêts ne sont pas très longs ...



Le soleil se couche, le froid se fait un peu plus ressentir !



Mais nous arrivons au terme de
notre tour d'une dizaine de km.

Temps hivernal, mais très agréable !

Merci à Jean-Claude !