



Planning

A vous de choisir !



SAMEDI

10h : accueil au VVF de la Turballe

10h45-12h : activité avec tous les participants

12h-13h15 : Pique-nique (préparé par vos soins)

13h30-14h30 : Activité n°2 ⤷ Bungy Pump ou CRAPS ou Yoga en extérieur

14h45-15h45 : Activité n°3 ⤷ Stretching ou Fitgliss ou Yoga en extérieur

15h45-16h15 : pause

16h30-17h30 : Activité n°4 ⤷ Bungy Pump ou Boxing energy ou Bodyzen

17h30-19h : Activité libre

19h : Apéritif - Repas - Soirée dansante

DIMANCHE

7h30-8h45 : Petit déjeuner - restitution des chambres

9h - 10h : Activité n°5 ⤷ CRAPS ou Stretching

10h15 - 11h15 : Activité n°6 ⤷ Bodyzen ou Cross Training

11h30 : Clôture du week-end avec l'ensemble des participants

ou *
Longe cote
(1h30)

* L'activité Longe Cote est limitée à 30 personnes.
Le matériel ne vous est pas fourni (combinaison et chaussures)



TARIF DU WEEK-END

Tarif préférenciel
jusqu'au 8 juillet de

30€

à partir du 8 juillet
le tarif passe à **40€**

NE PAS OUBLIER !

- votre tenue de sport
- votre bonne humeur
- votre pique-nique pour le samedi midi