

WEEK END BOOST

Du 14 au 15 Septembre 2024

Village vacances La peyrière à saint Geniès (24)

Licenciés UFOLEP : 50 € - Non licenciés : 100 €

WEEK END BOOST AND ZEN

Programme Samedi

13h00 - 13h30 : Accueil – Café
13h30 - 14h : Ouverture du week-end
Présentations
14h – 14h45 : **Pound Fitness**
15h – 15h45 : **HIIT**
16h – 16h45 : **Stretching**
17h - 18h : **Sophrologie**
18h : Installation chambres et douches
18h30 : Apéro des régions
20h : Repas
21h-22h... : **Randonnée nocturne** (en option)

Programme Dimanche

7h30 - 8h30 : **Footing** pour les motivés !
8h - 9h : Petit déjeuner
9h – 9h45 : Groupe 1 : **Aquagym**
Groupe 2 : **Yoga**
10h - 10h45 : Groupe 1 : **Yoga**
Groupe 2 : **Aquagym**
11h – 12h : **Danse Africaine**
12h30 – 14h : Repas
14h – 15h : **Pilates**
15h - 15h45 : Douches
16h - 16h30 : Bilan et départ

Animations : Fabienne, Maëlys, Camille, Isabelle, Marie et Patrick

INFOS ET CONTACTS

Week-end Boost and Zen

Village de Vacances La Peyrière, 24590 St Geniès
Contact : Patrick Mans : pmans@ufolep.org / 06.82.01.98.68

Inscriptions
limitées à
30 personnes

Coupon réponse ci-dessous à retourner à :
UFOLEP NA, Patrick Mans, 82 av. Georges Pompidou, BP 80010, 24000 Périgueux
accompagné du chèque de règlement à l'ordre de « **UFOLEP Nouvelle-Aquitaine** »



LICENCIÉS UFOLEP : 50 € - NON LICENCIÉS : 100 €

Nom : Prénom :

Club : Numéro de licence UFOLEP :

Téléphone : / / /

Mail : @