

Programme du mois

Du 12 Février au 10 Mars

Séances de 5h45 à 6h45

Semaine 1 : 12 au 18 Février

Mardi : Trail'HIIT

Mercredi : CO'hésion

Vendredi : Stretching

Semaine 2 : 19 au 25 Février

Mardi : Swim and Run

Mercredi : Beach Game

Vendredi : Yoga

Semaine 3 : 26 Février au 3 Mars

Mardi : Run and Bike

Mercredi : Test VMA

Vendredi : Fit'Zen (Gym Douce)

Semaine 4 : 4 au 10 Mars

Mardi : Urban Trail

Mercredi : Urban Training

Vendredi : Auto Massage

Sous réserve de modifications selon conditions climatiques et organisation logistique.

WEEK-END POE 8 > 10 MARS

MULTI ACTIVITES POUR TOUTES ET TOUS

VENDREDI 8

16h30 : Accueil des sportif.ves & installation dans les chambres

18h30 - 19h : Footing commun pour dégourdir les jambes du trajet

19h30 : Repas

20h30 : Jeux

SAMEDI 9

6h : Séance à jeun (Mais à Déva) - 45' Run and Bike (Route ou Cross)

7h : Petit Dej (MIAM ! profitez, on va le dépenser de suite après)

8h15 : VTT ou Vélo Route - 2h30 environ

11h15 : Yoga – 45'

12h : Repas

13h30 : Temps Calme

16h : Beach Game 1h

17h30 : Sunset Trail – 18h15 Sunset sur les hauteurs puis Descente aux Flambeaux (A la frontale, tout le monde a compris ! on voudrait pas mettre le feu)

19h30 : Repas

20h30 : Projection (ou Dodo)

DIMANCHE 10

6h : Yoga - 45'

7h : Petit Dej (Merci coach)

8h30 : Triple Mix- 1h30 (Initiation au triathlon, mélange de course à pied + natation + vélo. Nata... quoi ?)

10h30 : Relaxation et Sophropédagogie pour clôturer au calme – 30'

11h15 : Présentation PREPARATION MENTALE

12h : Repas pique-nic sur la plage

14h : Restitution des chambres Après midi plage

Sous reserve de modifications selon conditions climatiques et organisation logistique.