

Vendredi 1 er Mai

ACCUEIL GYMNASSE
Vendredi- 12H

PLAGE

- 13:30 PRÉPA PHYSIQUE
- 14:45 SPORT CO - VOLLEY
- 16:00 GYM OXYGENE
- 18:15 SPORT CO -

SALLE

- ZUMBA
- SAVATE FORME
- SAVATE DEFENSE
- PILATES

EXTRAS

A RÉSERVER SUR PLACE A L'ARRIVÉE

SURF

en groupe de 8
1h30 15e

GOLF

7e le parcours seul
10 e le cours, groupe de 6

BALADE A CHEVAL

sur la plage 20e

A RÉSERVER AVANT 15 /04

En gites de 6 personnes face à la mer et salle de cours :

2 nuits 40 e
-12 ans 30 e

2 nuits & cours 3 jours 95 e
-12 ans 75 e

Cours 3 jours 60 e
-12 ans 45 e

cours 1/2 journée 15 e
-12ans 10 e

Adhésion stage 5 e

Tee shirt collector Offert!

Samedi 2 Mai

PLAGE

- 09:30 PRÉPA PHYSIQUE
- 10:45 ABDOS SCULPT
- 12:00
- 15:30 GYM OXYGENE
- 16:45
- 17:45 SPORT CO BALLON

SALLE

- BOKWA
- SAVATE FORME
- LIA
- SAVATE BOXE FR
- CROSSFIT
- SPORT CO BALLON

Dimanche 3 Mai

PLAGE

- 09:30 STRETCHING
- 10:45 PRÉPA PHYSIQUE
- 12:00
- 14:30 GYM OXYGENE
- 15:30
- 16:30 SPORT CO BALLON

SALLE

- PILATES YOGA
- AEROLATINO
- SAVATE FORME
- CROSSFIT
- BOXE ENERGY
- SPORT CO BALLON

Info- réservations : contact@teamff33.fr 0609070270
salle de cours, golf, hébergement face à la mer à Grayan
hébergement en gite de 6 personnes avec kitchenettes