

plage salle

Jeudi 5 Mai

13 : 30
14 : 45
16 : 00
17 : 30

prépa physique
sport co - volley
gym oxygene
sport co

bokw'aéro
savate forme
savate defense
pilates

Vendredi 6 Mai

09 : 30
10 : 30
11 : 30
15 : 30
16 : 45
17 : 30

prépa physique
abdo sculpt
gym oxygene
sport co ballon

bokwa
savate forme
latino
savate boxe française
cross training
sport co ballon

Samedi 7 Mai

09 : 30
10 : 30
11 : 45
15 : 30
16 : 45
17 : 15

stretching
prépa physique
gym oxygene
sport co ballon

cardio boxe
afro move
savate forme
afro move
cross training
savate boxe française

Dimanche 8 Mai

09 : 30
10 : 30
11 : 45
14 : 30
15 : 30
16 : 15

abdo sculpt
stretching
gym oxygene
sport co ballon

cross training
aero dance
savate defense
aero latino
savate forme
stretching

accueil gymnase
jeudi - 12h

extras

à réserver sur place à l'arrivée

surf : la séance 20 e

golf : 10 e l'heure

Balade à cheval
sur la plage 20 e l'heure

**Réserver avant
le 15/04**

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

tarif par personne :

3 nuits 55 e

-12 ans 40 e

3 nuits & cours 4 jours 110 e

-12 ans 90 e

Cours 4 jours 64 e

-12 ans 55 e

Cours 1/2 journée 10 e

-12ans 8 e

Cours unique 5 e

Adhésion stage 5 e

**Surprise
collector**

Info- réservations : contact@teamff33.fr 0609070270

salle de cours, golf, surf, cheval, hébergement face mer Grayan

hébergement en gite de 6 personnes avec kitchenettes