

PLANNING WEEK END GRAYAN 2019

EXTÉRIEUR

SALLE

EXTRAS

JEUDI 30 MAI

10:30
11:30
14:30
15:30
16:30

ABDO WORKSHOP
TRX FIT
GUN-EX

AERO LATINO
SAVATE FORME
DYNAMIC MOVE / BOXE
CAF / DÉFENSE
ZUMBA

VENDREDI 31 MAI

9:30
10:30
11:30
15:30
16:30

CARDIO TRAINING
FIT BALL / TRX CIRCUIT
LONGE CÔTE
GUN-EX

PILATES YOGA
BOXE FRANÇAISE
SAVATE FORME
OVER DANSE
PILATES

SAMEDI 1ER JUIN

9:30
10:30
11:30
15:30
16:30

LONGE CÔTE
BODYZEN
GUN-EX / TRX
CIRCUIT FORCE

AÉRO LATINO
CARDIO BOXE
DYNAMIC STRETCH
ZUMBA
PILATES DYNAMIC / BOXE

DIMANCHE 2 JUIN

9:00
10:00
11:00
13:30
14:30

LONGE CÔTE
TRX / GUN-EX

CIRCUIT FORME
SAVATE FORME
DYNAMIC MOVE / DÉFENSE
OVER DANSE / BOXE
STRETCHING

A réserver sur place
selon planning

- Surf : 20 €
- Equitation: 22 €
- Location vélo : 8 €
- Combinaison : 5 €

- Naturopathie :
25 € / 30 min
- Nutrition :
30 € / 30 min
- Massages ou
Réflexologie :
15 € / 20 min

- Conseil en image :
25 € / 45 min
- Vernis semi-perm. :
15 € / 45 min
- Rehaussement Cils :
25 € / 1h
- Massage Visage
ou Bambous Corps :
25€ / 40 min

Sophrologie Collective
Jeudi : 17h30
Samedi : 12h15
5 € la séance

Trigger Points
Vendredi : 17h30
Samedi : 17h30
Dimanche : 12h
5 € la séance

Réservations avant le 11 Mai 2019
contact@teamff33.fr - 06.09.07.02.70

www.teamff33.fr

Stage à proximité de la mer - Hébergement en gîte 6 personnes avec kitchenette