

PLANNING WEEK END GRAYAN 2018

EXTÉRIEUR

SALLE

EXTRAS

JEUDI 10 MAI

10:30 BODY ZEN
11:30 ABDO SCULPT
14:30
15:30 TRX FORCE
16:30 SPORT CO BALLON

OVER DANSE
SAVATE FORME
DYNAMIC MOVE
ZUMBA
PILATES STRETCH

A réserver sur place
selon planning

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

-Naturopathie :
25€ / 30 min

VENDREDI 11 MAI

9:30
10:30 TRX FIT
11:30 FIT BALL
15:30 TRX CIRCUIT
16:30 LONGE COTE

DYNAMIC MOVE
BOXE FRANÇAISE
CARDIO TRAINING
SAVATE FORME
SAVATE DÉFENSE

-Nutrition :
30€ / 30 min

-Massages :
15€ / 20 min

SAMEDI 12 MAI

9:30 BODY ZEN
10:30 ABDO SCULPT
11:30 TRX FIT
15:30 LONGE COTE/ TRX
16:30

CARDIO BOXE
AÉRO LATINO
PILATES
ZUMBA
DYNAMIC MOVE

-Conseil en image :
20€ / 30 min

-Vernis semi-perma-
nent : 15€ / 45 min

DIMANCHE 13 MAI

9:00 BODY ZEN
10:00 SPORT CO BALLON
11:00 TRX FORCE
13:30 TRX CIRCUIT
14:30

CIRCUIT FORME
SAVATE FORME
PILATES
OVER DANSE
YOGA

Sophrologie collective
jeudi et samedi 17h30 :
5€ la séance

Trigger Points
vendredi 17h30
samedi 14h30 :
5€ la séance

Réservations avant le 13 avril 2018

contact@teamff33.fr - 0609070270

www.teamff33.fr

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