

corps activ'



Journée Bien Être

SAMEDI 23 OCTOBRE 2021

RDV : ACCUEIL PERISCOLAIRE DE LACANAU-OCEAN



**L'OCCASION DE DECOUVRIR LES ACTIVITES DE CORPS ACTIV'
ET DE FAIRE LE PLEIN D'ENERGIE AUX CÔTÉS D'INSTRUCTEURS QUALIFIÉS**

Déroulé de la journée Bien Être

MATIN

8h15-9h : Accueil & collation matinale

9h15-9h45 : Réveil musculaire

10h-11h15* : Pilates, Yoga, Qi Gong, Marche nordique

11h30-12h45* : Pilates, Yoga, Qi Gong, Marche nordique

13h-14h : Repas dans la pinède

APRES-MIDI

14h15-15h30* : Pilates, Yoga, Qi Gong, Marche nordique

15h45-17h* : Pilates, Yoga, Qi Gong, Marche nordique

17h15-18h : Stretching - étirements extérieurs

*Activité au choix

TARIFS

1 séance = 10€

2 séances = 20€

3 séances = 28€

4 séances = 35€

Repas du midi = 10 €

Forfait 3 séances + repas = 35€

Forfait 4 séances + repas = 40€

TARIFS PREFERENTIELS POUR LES ADHERENTS

1 séance = 5€

2 séances = 10€

3 séances = 15€

4 séances = 20€

Repas du midi : 5€

**Collation, réveil musculaire, stretching,
étirements & boissons OFFERTS**

Renseignements & Inscriptions : au 0625074332 / 0788819665
Par mail : corpsactiv@gmail.com