

départ formes

www.mylovelyholiday.com



départ formes

www.mylovelyholiday.com



Remise en forme : résultats garantis !

Expérimentez l'efficacité d'un voyage de remise en forme orienté coaching personnel, effort physique, diététique et découverte.

Résultats garantis après une semaine de remise en forme dans un hôtel 4**** à Cogne (IT) à proximité d'Aosta au centre du Parc National du Gran Paradiso.

Atteignez et dépassez vos limites dans une dynamique de groupe positive, accompagné par nos professionnels du sport.

Exemples cours & activités

- Renforcement musculaire, 4 séances de 45-60 min
- Parcours aventure de 3-4h
- Travail cardiovasculaire marche rapide/vélo VTT/ footing, 7 séances de 60min avec les vélos fournis
- Marche rapide de 2h
- Aquagym 5 séances de 45 min
- Stretching quotidien
- Yoga, 5 séances de 30min
- Mesures d'endurance, calcul de l'IMC et mesure de la graisse sous-cutanée
- Programme d'Entraînement Personnel (PEP)
- Sortie culturelle à Aoste
- Entrée au spa de l'hôtel (sauna, bain turc, piscine, repos)

Dates :

18 oct. – 24 oct. 2008

De nombreuses pauses entre les cours et les activités communes permettent des échanges privilégiés entre les participants pour créer une expérience unique.

Chambre qualité standard	CHF
Chambre en occupation double, prix par personne	1'995.-
Supplément occupation single	315.-
Chambre qualité supérieure	
Chambre double en occupation double, prix par personne	2'290.-
Supplément occupation single	370.-

Dates

18 oct – 24 oct 2008

Prix de lancement

Engagement personnel indispensable: chaque participant s'engage à participer à **tous les exercices** et à suivre le régime proposé.

Contacts Infos Réservations

Départ Formes Fitness Challenge
7, rue de la Navigation - 1201 Genève

postmaster@mylovelyholiday.com

+41 22 700 2556

départ formes
www.mylovelyholiday.com

