

# départ formes

www.mylovelyholiday.com



## Une expérience inoubliable !

Départ Formes est un programme d'une semaine de remise en forme.

Nous sommes logés dans un hôtel 4\*\*\*\* en pension complète diététique, à Cogne (IT) à proximité d'Aosta au centre du Parc National du Gran Paradiso.

Le programme inclut un bilan personnel de départ et de fin, plusieurs activités sportives, récréatives et la découverte de la région.

Notre groupe est encadré individuellement par des accompagnants professionnels du sport.

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

### Hébergement & repas

- 6 nuits en chambre 4\*\*\*\* à l'hôtel Miramonti à Cogne
- pension complète diététique
- peignoir et sandales de bain mis à disposition
- 7 jours d'eau minérale

### Cours & activités

- 2 séances mesures d'endurance, calcul de l'IMC et mesure de la graisse sous-cutanée, le premier et dernier jour
- 3 séances Programme d'Entraînement Personnel (PEP)
- 1 sortie culturelle à Aoste
- 4 séances de renforcement musculaire de 45min
- 1 parcours testez vos compétences de 1h30
- 1 parcours aventure de 3-4h
- 7 séances de travail cardiovasculaire marche/vélo/footing de 60min. Les vélos sont fournis.

- 1 séance de marche de 2h
- 5 cours d'aquagym de 45min
- 2 séances de jeux de 60min
- 3 séances de step de 45 min
- 2 séances de stretching de 45 min
- 1 entrée au spa de l'hôtel (sauna, bain turc, piscine, repos)
- 5 séances de yoga de 30min

### Condition de Participation

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

### Dates

**18 oct – 24 oct 2008**

**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.-**

### Contact Info Réservations

Départ Formes – Peter Dielmann - 7, rue de la Navigation - 1201 Genève

postmaster@mylovelyholiday.com

+41 22 700 2556

**www.mylovelyholiday.com**

