

PLANNING SPORT

2021

LUNDI

7h45 - 8h15/30*Réveil musculaire***10h - 12h***Randonnée**Si annulation randonnée:
Skills musculation***16h - 17h***Crosstraining 45' +
Stretching 15'*

MARDI

7h45 - 8h15/30*Réveil musculaire***10h - 12h***Randonnée**Si annulation randonnée:
Crosstraining + Stretching***16h - 17h***HIIT 45' + Stretching 15'*

MERCREDI

7h45 - 8h15/30*Réveil musculaire***10h - 12h***Randonnée**Si annulation randonnée:
Renforcement postural***16h - 17h***Cardio Training 45' +
Stretching 15'*

JEUDI

7h45 - 8h15/30*Réveil musculaire***10h - 12h***Randonnée**Si annulation randonnée:
Cardio Training + Stretching***16h - 17h***Bootcamp 45' +
Stretching 15'*

VENDREDI

7h45 - 8h15/30*Réveil musculaire***10h - 12h***Randonnée**Si annulation randonnée:
Renforcement postural***16h - 17h***Crosstraining 45' +
Stretching 15'*

SAMEDI

7h45 - 8h15/30*Réveil musculaire***10h - 12h***Randonnée**Si annulation randonnée:
Cardio Training + Stretching***16h - 17h***HIIT 45' + Stretching 15'*

DIMANCHE

7h45 - 8h15/30*Réveil musculaire***10h - 12h***Randonnée**Si annulation randonnée:
Bootcamp + Stretching***16h - 17h***Cardio Training 45' +
Stretching 15'*

Les activités en bleu sont incluses dans le prix de votre séjour.

Les activités en rouge sont payantes au prix de 20.- par personne.

Randonnée:	Randonnée sur les chemins proches de l'hôtel, vous permettra de découvrir la nature et les villages alentours.
Skills musculation:	Travail sur la technique d'exécution des mouvements de musculation.
Cardio training:	Entraînement destiné à augmenter vos capacités cardio-vasculaires, par des types d'exercices nombreux et variés.
Renforcement postural:	Travail postural pour un renforcement des muscles profonds et de l'équilibre, tout en douceur.
Bootcamp:	Cours en extérieur été comme hiver.
HIIT:	High Intensity Interval Training, c'est un entraînement intermittent de haute intensité adapté aux capacités de tous.
Crosstraining:	Entraînement complet qui vous permettra d'améliorer toutes vos qualités physiques (force, endurance, vitesse, puissance...)

TARIFS

COURS COLLECTIF 1H

1 personne
20 CHF

COURS COLLECTIF 10H

1 personne
160 CHF

COACHING PERSONNALISÉ 1H

1 personne
100 CHF

2 personnes
140 CHF

3 personnes
180 CHF

COACHING PERSONNALISÉ 10H

1 personne
800 CHF

2 personnes
1200 CHF

3 personnes
1500 CHF

FORMULE MATIN: RÉVEIL MUSCULAIRE + PETIT DÉJEUNER + RANDONNÉE

1 personne
50 CHF

Randonnée seulement
20 CHF par personne

COACH POUR 1/2 JOURNÉE SUR LA STATION POUR 2 PAX

300 CHF

*50 CHF / PAX supplémentaire Nombre de participants limités à 5 maximum
Activité proposée: Randonnée pédestre*

COACH POUR LA JOURNÉE SUR LA STATION POUR 2 PAX

500 CHF

*50 CHF / PAX supplémentaire Nombre de participants limités à 5 maximum
Activité proposée: Randonnée pédestre*