

Séjour!

SUR LES CÉLÈBRES LACS POUR LE CONNEMARATHON !!

ENVIRON
650 € TTC/pers
6 jours / 5nuits
Du 18/04 au 23//04/2020

VOTRE OBJECTIF RUNNING 2020 en Irlande ? Un semi, un marathon ou un ultra marathon ROUTE au bord des lacs du CONNEMARA !!! Ballades et visites insolites et dépaysantes de récupération pour un court séjour magnifique !!



Vous allez aimer

Hébergement & Restauration

Auberge idéalement placée en bord de lac. Vues idéales sur mer et montagne !!

Les coaches :

Philippe YVARS
Matthieu PELLEREJ



- Un séjour compact en temps mais maxi en termes de découvertes, et visites
- Une course inoubliable
- TARIF TOUT compris : vol, déplacement intérieurs, hébergement et pension complète, inscription course (sauf visites éventuelles)...
- 1 logement idéalement placé, à 10' de la fameuse abbaye de Kylemore et du parc national du Connemara. Vue sur mer et montagne !! Des logements insolites !!!
- Séances stretch, automassages pré-course

Tarifs

Prix indicatif SANS le vol A/R (Lyon-Rennes) à réserver par vos propres soins	Du samedi au samedi (6 jours, 5 nuits)	APRES LE 20/12/2019
	AVANT LE DU 20/12/2019	
Le séjour (hébergement +pension complète)+ activités		
Licenciés ASA/ Rhône-Alpes		
Non licenciés		
ADULTES SEULEMENT		

PROGRAMME

- 6 jours de Marche, de nombreuses visites et activités insolites ... Mais également des séances d'automassage, relaxation, Pilates ...
- Marche et visite guidée par un professionnel de la baie du Mont Saint Michel depuis les Genets
- Visite du Corsaire le Renard
- Massages et thalassothérapie à ST-MALO !
- Nuit insolite : cabanes sur l'eau!

Contact

En savoir plus : philippeyvars@yahoo.fr
06 88 45 47 07



SPORT ET VITALITÉ
Ligue d'Athlétisme Rhône-Alpes
Le Transalpin, 31 avenue d'Italie
38300 BOURGOIN JALLIEU
Tél. 04 37 03 28 95 / E-mail : sportetvitalite@gmail.com
www.sport-et-vitalite.fr