

Séjour!

SAVOIE GRAND REVAR, « LE PETIT CANADA » !!

W-E INITIATION/PERFECTIONNEMENT TRAIL ET MARCHÉ NORDIQUE A LA FECLAZ

A partir de

285 € TTC/pers

3 jours / 2 nuits

Du 29/06 au 01/07/2018

Vivez un séjour exceptionnel au cœur du massif des Bauges. Formule tout compris avec l'hébergement, la restauration, les activités encadrées par les coaches, et les animations annexes. Tout est sur place pas de déplacement voiture prévue !!

Sous le signe du sport et de la vitalité. Formule 3 jours/2 nuits, restauration et animations comprises.



Vous allez aimer

Le cadre au cœur de la nature du « petit Canada »

2 coaches pour optimiser et personnaliser votre préparation

+ Des séances variées : trail spécifiques, sorties rando-course, biathlon, acrobanches, renforcement musculaire orienté trail ...

Séances projections et conférences avec les coaches sur la préparation, mentale, technique, et physique, et avec une diéte-

Hébergement & Restauration

Les chalets du Berger et le restaurant le CARCEY se sont associés pour vous proposer un accueil typique et chaleureux au cœur des pistes d'entraînement

Les coaches :

Philippe YVARS : Coach athlé-santé, Breveté d'Etat, Coach marche nordique depuis 2008
Formateur, spécialiste running/Trail et pratiquant depuis 15 ans.
2h40' au marathon, 9e des championnats de France Trail court 2011.

Régis CHABOUD : BE métiers de la forme, spécialiste Running/trail, marche nordique

Tarifs

3 jours jours, 7 nuits Du samedi 01 au samedi 08/10/2017	AVANT LE 01/04/2018	A PARTIR DU 01/04/2018
Le séjour (hébergement + pension complète) + activités		
Licenciés ASA/Rhône-Alpes	285€	305€
Non licenciés	310	330€
ADULTES SEULEMENT		

PROGRAMME

Arrivée à la Feclaz « Chalet du Berger » (Madame Vacances), en fin d'A-M vendredi 23 juin. Fin du séjour Dimanche 25 juin après le repas du midi. Sortie rando-course, technique, VMA-biathlon...piscine et sauna !!
Spécialement élaboré pour votre bien-être et votre

COACH
Athlé Santé
PARTENAIRE DE VOTRE FORME
ET DE VOTRE SANTÉ

équilibre, le programme vitalité vous permet de vous régénérer, vous tonifier, et vous relaxer grâce à l'accompagnement et aux conseils, tout au long de votre séjour, d'un Coach Athlé Santé.

Adresse de l'hébergement : « Les chalets du Berge », Rd 913 B, La Feclaz, 73230 LES DESERTS. Accueil à partir de 17h samedi 24 juin

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