

ufolep

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

# WEEK END ZEN

Du 5 ET 6 JUIN 2021

*An Centre la Métralière*

<https://inscriptions.ufolep.org/week-end-zen-2021/>

Fédération sportive de  
**la ligue de  
l'enseignement**  
un avenir pour l'éducation populaire

# WEEK END ZEN

Samedi 5 juin (Zen)		Dimanche 6 juin (Nature)	
14h00	Accueil + discours d'ouverture	8h45-10h00	Yoga du rire
14h30-16h00	Réveil musculaire - Qi Gong	10h00-11h00	Collation et intervention d'une diététicienne
16h00-16h30	Collation	11h00-12h00	Echange sur la pratique
16h30-17h30	Atelier 1 : Yoga Atelier 2 : Pilates	12h00-13h30	Repas
17h45-18h45	Atelier 1 : Pilates Atelier 2 : Yoga	13h30-15h00	Atelier 1 : Marche Nordique Atelier 2 : Course d'Orientation sur le plateau
18h45-19h00	Rassemblement Informations pratiques	15h00-16h30	Atelier 1 : Course d'Orientation sur le plateau Atelier 2 : Marche Nordique
19h00-20h30	Repas + défi Zumba	16h30-17h00	Bilan et fin de stage

## Infos et contacts

Week End Zen

Centre La Métralière - Route des Glières - 74570 FILLIERES

<https://inscriptions.ufolep.org/week-end-zen-2021/>

Facebook : UFOLEP Haute Savoie

Alice PECRON : ufolep74@fol74.org / Tél. 04 50 52 30 02

nos partenaires

**DECATHLON** **PRO**