

ufolep
TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

WEEK AND BOOST

DU 16 AU 17 SEPTEMBRE

Village vacances La peyrière à saint Geniès (24)

<https://inscriptions.ufolep.org/weekafboost/>

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

WEEK AND BOOST

Le 1er événement UFOLEP dédié aux activités de la forme et du bien-être

PROGRAMME SAMEDI		PROGRAMME DIMANCHE	
13h00 13h30	Accueil - café	8h00 9h00	Petit déjeuner
13h30 14h00	Ouverture du week-end Présentation	9h00 9h45	#Groupe1 : Aquagym #Groupe2 : Pilates
14h00 14h45	Pound fitness	10h00 10h45	#Groupe1 : Pilates #Groupe2 : Aquagym
15h00 15h45	Step ou LIA	11h00 12h00	Danse africaine
16h00 16h45	HIIT	12h30 14h00	Repas
17h00 17h45	Stretching		
18h00 18h30	Installation chambres et douches	14h00 16h00	<ul style="list-style-type: none">• Gestes qui sauvent• Echanges de pratiques• Nouvelles tendances
18h30 20h00	Apéro des régions Repas	16h00 17h00	Bilan et départ
<i>21h à 22h</i> <i>RANDONNÉE NOCTURNE</i>			

INFOS ET CONTACTS

Week End Boost - Village de vacances la Peyrière, 24590 Saint Geniès

Inscrivez-vous en ligne sur <https://inscriptions.ufolep.org/weekafboost/>
pmans@ufolep.org / 06.82.01.98.68

