

*ufolep*

TOUS LES SPORTS / AUTREMENT

# WEEK END BOOST

les 14 et 15 septembre

Village Club de Rives des Corbières à Port Leucate (11)

<https://inscriptions.ufolep.org/week-end-activites-de-la-forme-11-boost-2024/>

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

# WEEK END BOOST

PROGRAMME SAMEDI	
13h00	Accueil Repas (léger) tiré du sac
13h30	Ouverture officielle du week-end
13h45 14h30	Swissball
14h45 15h30	Lia
15h45 16h30	Hiit
16h45 17h45	Détente piscine ou plage
18h00	Installation dans les chambres
19h00	Apéro des régions
19h30	Repas

SOIRÉE : SORTIE SUR LE PORT OU PERPIGNAN BY NIGHT

PROGRAMME DIMANCHE	
9h00 9h45	Stretching dynamique
10h00	Départ randonnée falaise de Leucate
12h30	Retour au centre pour le déjeuner
14h00 15h30	Atelier nutrition
15h30	Collation et bilan
16h00	Départ

## Infos et contacts

Week End Boost - Village Club de Rives des Corbières à Port Leucate.  
Inscrivez-vous en ligne sur [www.ufolep.org](http://www.ufolep.org)  
Soreya BELKHIR / 06.29.23.60.25.