

VENDREDI

- 16h – 20h** Arrivées + Check In
- 18h – 19h** Welcome Bootcamp
- 20h – 21h** Repas
Présentation séjour

SAMEDI

- 8h–9h** Petit déj
- 9h – 9h30** Réveil musculaire
- 9h30 – 10h30** Renfo / Pilates
- 10h30 – 12h** Temps libre
- 12h – 13h30** Repas
- 14h – 17h** Activité Canoë
- 18h – 19h** Danse
- 19h – 19h30** Stretching
- 20h** Repas + soirée

DIMANCHE

- 8h–9h** Petit déj
- 9h – 9h30** Réveil musculaire
- 9h30 – 10h30** HIIT
- 10h30 – 12h** Temps libre
- 12h – 13h30** Repas
- 14h – 16h** Balade / Visite
- 17h – 18h** Yoga
- 18h – 18h30** Stretching
- 20h** Repas + soirée

LUNDI

- 8h – 9h** Petit déj
- 9h – 9h30** Réveil musculaire
- 9h30 – 10h30** Danse
- 11h** Check Out / Départ