

Programme Eté 2021

UN ÉTÉ EN MOUVEMENT

Profitez d'activités sportives et bénéficiez d'un accompagnement sur mesure grâce aux équipes « Jérémy Peltier ».

Plaisir, partage, transformation, évasion garantis !

Séances de coaching sportif Jérémy Peltier	55 min
Martial arts - self défense, sparring, boxing	55 min
Stretching assisté	30 min ou 55 min
Cycling tours au bord du lac	55 min
Cycling tours dans les vignes	3h00
Coaching sportif spécifique :	
Tennis	55min
Paddles sur l'eau	55min
Paddles tennis	1h30
Volley ball	1h30
Basket Ball	1h30
Football	1h30
Acquagym en piscine	55min
Flot bed en piscine	55min
Pilate	55min
Réveil musculaire	40 min
Marche au bord du lac (respiration, relaxation et méditation)	55 min
Marche et activité dans les bois parcours Vita	1h30
Activités sportive urban training + musée	
Départ sportif depuis le Beau-Rivage Palace jusqu'en ville utilisation des infrastructures de la ville pour faire un circuit training et terminez par la visite d'un musée (selon la durée)	3h00 maximum