

coach plus
COACHPLUS.FR

DU 6 AU 10 AVRIL

SPORT SANTÉ SENIOR

COMPLEXE AUZAT EN ARIEGE

**REEQUILIBRAGE ALIMENTAIRE
ACTIVITE MOTRICE & MEMOIRE
ACTIVITE DE PLEINE AIR
SENSIBILISATION BIEN ÊTRE**

**ACCOMPAGEMENT INDIVIDUEL
ENCADREMENT BPJEPS AGFF / APA
SPÉCIALISTE SPORT SANTÉ SENIOR
PROGRAMME TYPE DES JOURNÉES**

08H00 Lever Petit Déjeuner
09h00 Réveil musculaire
10h00 Séances de pilates
12h00 Déjeuner équilibre
14h00 Nouvelles séances extérieures
19h00 Diner équilibre - Bilan de la journée

**Places limitées / 624 € les 5 jours en Pension Complète.
456 € les 5 jours tout repas compris & sans nuitée.
Demandez votre bulletin d'inscription par mail :
bajal.amandine@coachplus.fr / contact@coachplus.fr
Encadrement : Amandine BAJAL - 06 10 60 50 25.**

 facebook.com/coachplus.fr

 instagram.com/coachplus.fr

**- 10%
L'INSCRIPTION
AVANT
LE 15 MARS**

