

Programme **Gym Douce** & **Ateliers Modelage**

Vendredi 28 Février :

9h30 : *Arrivée au centre*

10h/12h : **Rando/Balade**

12h30 : *Repas*

14h/17h : **Atelier modelage**
groupe B

14h30/16h45 : **Bien Être selon
Feldenkrais (1h) et Gym Pilates
(1h)** groupe A

17h30/18h30 : **Stretching**
pour tous

18h30 : *soirée libre **

20h : *Repas*

Samedi 29 Février :

8h : *Petit déjeuner*

9h/12h : **Atelier modelage**
groupe A

9h/11h15 : **Bien Être selon
Feldenkrais (1h) et Gym Pilates
(1h)** groupe B

12h30 : *Repas*

14h/16h : **Balade**

16h30/18h30 : **Atelier Modelage**
groupe B

16h30/18h30 : **Gym Pilates (1h)
Stretching (1h)** groupe A

18h30 : *soirée libre **

20h : *Repas*

Dimanche 1 Mars :

8h : *Petit déjeuner*

9h/11h : **Atelier modelage**
groupe A

9h/11h15 : **Gym Pilates (1h)
Stretching (1h)** groupe B

11h30 : *Rangement ateliers
modelage avec groupe A et B*

12h30 : *Repas*

14h/16h : **Visite
du Château de Vogüe**

16h30 : *Départ*

** soirées libres avec accès gratuit et illimité à la piscine chauffée et au spa.
Massages, Sauna & Hammam sur réservation et en supplément*