

# Programme **Gym douce**

## Vendredi 28 Février :

9h30 : *Arrivée au centre*

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

12h30 : *Repas*

14h30/16h30 : **Bien Être selon  
Feldenkrais et gym Pilates**

17h30/18h30 : **Stretching**

18h30 : *soirée libre \**

20h : *Repas*

## Samedi 29 Février :

8h : *Petit déjeuner*

9h/11h15 : **Bien Être selon  
Feldenkrais et gym pilates**

12h30 : *Repas*

14h/16h : **Balade**

16h30/18h30 : **Bien Être selon  
Feldenkrais et gym Pilates**

18h30 : *soirée libre \**

20h : *Repas*

## Dimanche 1 Mars :

8h : *Petit déjeuner*

9h30/11h30 : **Bien Être selon  
Feldenkrais et gym Pilates**

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**