

FITCAMP 2012

FITNESS & PLUS
====
CLUB MED SANDPIPER - FLORIDE

	Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7					
7h00	ARR + CHECK IN (selon horaires de vol)						CHECK OUT + DÉPART (selon horaire de vol)					
8h00		Marche et course Fartlek		Marche et course Fartlek		Marche et course Fartlek						
9h00		Cardio latino *	Boot camp	Cardio danse *	Boot camp	Zumba *		Boot camp	Cardio Hip Hop *	Boot camp	Cardio Fever *	Boot camp
10h00												
11h00		Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande		Activité suppl. selon demande				
12h00		AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM	AQUAGYM		AQUAGYM				
13h00		Diner Conference	Diner Conference	Diner Conference	Diner Conference	Diner Conference						
14h00												
15h00												
16h00		Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande							
17h00		Zumba ou Crossfit	Yoga ou FIT TO FLEX	Zumba ou Crossfit	Yoga ou FIT TO FLEX	Zumba ou Crossfit						
18h00	Conférence info séjour	5 @ 7 Conference	5 @ 7 Conference	5 @ 7 Conference	5 @ 7 Conference	Conference **						
19h00	Cocktail bienvenue						Cocktail départ					
20h00	Souper groupe						Souper groupe					
21h00		Danse Party	Danse Party	Danse Party	Danse Party	Danse Party						
+ ...												
	Cours danse * = thème différent ts les jours (cardio latino, Zumba, Cardio pop,...)			Conference ** = plus courte dû au cocktail/souper			En collaboration avec					