

fitcamp 2012

Club Med Sandpiper Bay
3-10 novembre 2012



Le Fitcamp 2012, c'est votre occasion de combiner soleil, exercice et plaisirs! Crossfit, Zumba, Fitness, Cardio et autres... Une semaine d'activités et de remise en forme, supervisée par l'Olympienne Nathalie Lambert.

Un événement



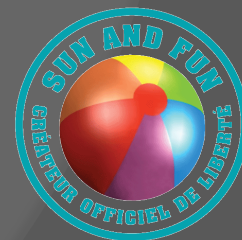
INFOS, PRIX ET RÉSERVATIONS :
514 705-0507
fitcamp@sunandfun.ca
sunandfun.ca/thematique
sandpiperbay.clubmed.ca/fr



Sun and Fun est associé à l'agence Voyager Club
numéro de permis Québec : 201096

*Les 15 premiers inscrits recevront en prime un ensemble **Reebok** de la nouvelle collection 2012 (pantalon, veste, camisole pour femme ou t-shirt pour homme) et 2 DVD d'entraînement de la collection Nathalie Lambert. Une valeur de 250 \$. Détails à sunandfun.ca/thematique

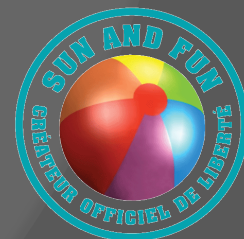
En collaboration avec
Reebok



FITCAMP 2012 : PROGRAMME

Le Fitcamp, c'est une semaine de vacances où l'on profite d'un cadre enchanteur et d'un terrain de jeu incomparable pour découvrir les nouvelles activités tendance du moment. C'est aussi un moment de remise en forme dans un contexte où le plaisir est la priorité.

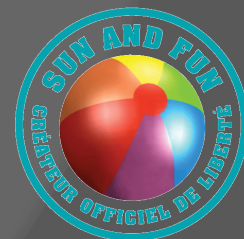
Fitcamp, c'est pour ceux et celles qui ont envie de vivre une expérience de vacances uniques. Pour ceux qui ont envie d'apprendre, de relever des défis physiques, de découvrir des nouvelles façons de s'entraîner et de comprendre les notions de base pour pouvoir maximiser leurs efforts santé. Le tout dans un contexte convivial, stimulant et des plus relaxants...



FITCAMP 2012 : PROGRAMME

Fitcamp, c'est un programme adapté à tous les niveaux de condition physique et développé en fonction de vos goûts et de vos objectifs. Le Fitcamp est divisé en 3 programmes distincts pour permettre à chaque sportif de trouver la meilleure option possible et qui convient le mieux à son niveau sportif.

Le but est de rendre chacune des séances tellement intéressante, motivante et amusante que vous ayez hâte d'être à la prochaine... Une des principales caractéristiques de ce voyage est également de faire découvrir de nouvelles activités : Crossfit, Fit to Flex, Zumba, Jukari, TRX...



FITCAMP 2012 : PROGRAMME

C'est pourquoi nous offrons une programmation des plus variées avec des instructeurs qui ont fait leurs preuves non seulement pour leur expertise mais aussi pour les coups de cœur de leurs participants.

- 1/ "Getting Started": débutant
- 2/ "Spécial Tonus Plus": intermédiaire
- 3/ "Total Calorie Burn": intermédiaire / expert

Une semaine au Fit Camp, tous les jours, c'est...

- 2 conférences de 30 minutes
- 3 à 4 séances variées d'entraînements, activités, cours de 60 minutes
- les « 9 @ 11 » de danse accompagnés (en soirée)
- les conseils d'experts si vous voulez ajouter d'autres activités à l'horaire



Nathalie Lambert
Spécialiste de
mise en forme et
de fitness



FITCAMP 2012 : PROGRAMME

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5	Jour 6	Jour 7					
ARR + CHECK IN (selon horaires de vol)	Marche et course Fartlek	Marche et course Fartlek	Marche et course Fartlek	Marche et course Fartlek	Marche et course Fartlek	CHECK OUT + DÉPART (selon horaire de vol)					
	Cardio latino *	Boot camp	Cardio danse *	Boot camp	Zumba *		Boot camp	Cardio Hip Hop *	Boot camp	Cardio Fever *	Boot camp
	Activité suppl. selon demande		Activité suppl. selon demande		Activité suppl. selon demande		Activité suppl. selon demande				
	AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		AQUAGYM		
	Diner Conference	Diner Conference	Diner Conference	Diner Conference	Diner Conference						
	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Activité suppl. selon demande	Zumba ou Crossfit Conference **					
	Zumba ou Crossfit	Yoga ou FIT TO FLEX	Zumba ou Crossfit	Yoga ou FIT TO FLEX							
Conférence info séjour	5 @ 7 Conference	5 @ 7 Conference	5 @ 7 Conference	5 @ 7 Conference							
Cocktail bienvenue						Cocktail départ					
Souper groupe						Souper groupe					
	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								



Programme sujet à changements



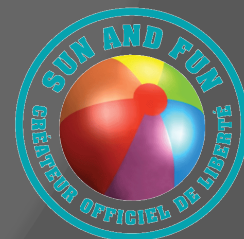
FITCAMP 2012 : FORFAIT

le FITCAMP 2012 est au prix de 1849\$* et comprend :

- le séjour en formule tout inclus (vol + hôtel)
- la programmation de cours et d'activités du Fitcamp 2012
- les conférences et réunions (non obligatoires)
- toutes les activités sociales : 5@7, soupers de groupe,...
- l'accès aux salles de gym et autres infrastructures



•Prix en occupation double. Taxes OPC (0.35%) en sus.
Tarif en occupation simple : 2179\$ + OPC



fitcamp 2012

Club Med Sandpiper Bay
3-10 novembre 2012



Le Fitcamp 2012, c'est votre occasion de combiner soleil, exercice et plaisirs! Crossfit, Zumba, Fitness, Cardio et autres... Une semaine d'activités et de remise en forme, supervisée par l'Olympienne Nathalie Lambert.

Un événement



INFOS, PRIX ET RÉSERVATIONS :
514 705-0507
fitcamp@sunandfun.ca
sunandfun.ca/thematique
sandpiperbay.clubmed.ca/fr



Sun and Fun est associé à l'agence Voyager Club
numéro de permis Québec : 201096

*Les 15 premiers inscrits recevront en prime un ensemble **Reebok** de la nouvelle collection 2012 (pantalon, veste, camisole pour femme ou t-shirt pour homme) et 2 DVD d'entraînement de la collection Nathalie Lambert. Une valeur de 250\$. Détails à sunandfun.ca/thematique

En collaboration avec
Reebok

