

WEEK END OUTDOOR NATURE



DU 27 AU 28 OCTOBRE
Village vacances La Peyrière à Sarlat (24)

inscriptions.ufolep.org/wknature18

WEEK AND Le 1er événement UFOLEP dédié aux activités de la forme et du bien-être

OUTDOOR NATURE

PROGRAMME SAMEDI

13h	Accueil
14h30	Ouverture
14h30	Atelier #1 : Pilates
16h30	Atelier #2 : Découverte de la marche nordique
18h	Marche nordique et renforcement musculaire
18h45	PAUSE
19h	Nouvelle tendances Fitness Outdoor
<i>SOIREE SPECIALE RANDO NOCTURNE OU VISITE DE SARLAT</i>	

PROGRAMME DIMANCHE

9h	Atelier #3 : Les gestes qui sauvent
12h	Déjeuner
13h45	Atelier #4 : Yoga
15h	Atelier #5 : Taichi - slackline
16h30	Bilan et fin du Wk nature

INFOS ET CONTACTS

Inscrivez-vous uniquement en ligne sur inscriptions.ufolep.org/wknature18

Comité Régional UFOLEP Nouvelle-Aquitaine - Patrick Mans
email : pmans.ufolepna@gmail.com

NOS PARTENAIRES

DECATHLON PRO