

# LA SANTÉ SUR UN PLATEAU

RETROUVEZ LA FORME  
ET LE TONUS  
AVEC DES PROFESSIONNELS

UN DIAGNOSTIC / UN ACCOMPAGNEMENT SÉCURISÉ / DES SÉANCES ADAPTÉES



## NOS SÉANCES ET STAGES POUR LA FORME

### BALADE BIEN ÊTRE ET RESPIRATION *(tout public)*

durée : 1h30 à 2h30 (selon niveau)

Enfants 10 € - Adultes 20 €

### RANDO SPORTIVE ET MARCHÉ NORDIQUE *(>10ans)*

durée : 1h30 à 2h30 (selon niveau)

Enfants 10 € - Adultes 20 €

### REPRISE D'ACTIVITÉ ET PRÉPA PHYSIQUE *(>10ans)*

durée : 1h à 1h30

Enfants 10 € - Adultes 20 €

### TRAIL ET VTT *(DÉBUTANT À EXPERT)*

*(>16ans)*

durée : 1h30 à 2h30 (selon niveau)

Tarifs 20 €

### STAGES MULTI-FORMES *(à choisir dans les séances ci-dessus)*

	2 séances	3 séances	4 séances	5 séances
Adultes	39 €	58 €	77 €	95 €
Enfants	20 €	30 €	40 €	50 €

*(Tarif préférentiel famille, nous consulter)*

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE FORME AU QUOTIDIEN

TRAVAILLEZ VOTRE ESTIME / NE REMETTEZ PAS AU LENDEMAIN, GO !