

PROGRAMMATION DU SEJOUR



SAMEDI 29 MAI :

10h15 : RDV à la Tour Fondue pour la traversée vers Porquerolles

11h30 : Temps libre sur l'île de Porquerolles

14h : Début des activités (voir planning des activités)

17h30 : Retour vers l'IGESA d'Hyères. Le repas se prend au centre avec le reste du groupe ou en individuel à emporter (selon restrictions sanitaires en vigueur).

Soirée libre

DIMANCHE 4 OCTOBRE :

8h45 : RDV à la Tour Fondue pour la traversée vers Porquerolles

10h : Début des activités du matin (voir planning des activités)

12h : Temps libre sur l'île de Porquerolles pour le repas

Temps libre sur l'île

16h : Départ de Porquerolles

INFORMATIONS :

Supplément de 15€ pour les chambres individuelles (**à préciser lors de l'inscription**)

l'IGESA d'Hyères : Rue Victor Basch, 83 400 Hyères

Le café et le vin ne sont pas compris dans le tarif.

La randonnée à vélo est en option (15€ en sus randonnée + location journée).

Tout frais inhérent à votre voiture personnelle ne sera pas pris en charge (essence, frais d'autoroute et stationnement). Prévoir entre 8 et 15€ le stationnement journée à Hyères par voiture.

PLANNING DES ACTIVITES

Samedi 3 octobre

14h - 14h45 : Circuit training – Cardio

15h - 15h45 : Circuit training - Haut du corps et Abdos

16h - 16h45 : Stretching

OU

14h – 15h : initiation au long côte (marche aquatique)

15h - 16h : initiation au long côte (marche aquatique)*

** places limitées en fonction du matériel disponible*



Dimanche 4 octobre

10h - 12h30 : Sortie VTT*

** La location des vélos est en option (15€ la journée)*

9h30 - 10h : Initiation à la Marche nordique **

10h – 12h30 : Randonnée Marche nordique

*** places limitées en fonction des bâtons*