

CE PROGRAMME PEUT ETRE SOUMIS A MODIFICATIONS												
	Vendredi 22			Samedi 23			Dimanche 24			Lundi 25		
Matin				9h30	Réveil musculaire	Pilates	9h	1/2 journée aux thermes des Célestins (2ème groupe)	Visite Vichy en MN + Activité bien être	9h30	Réveil musculaire	Pilates
				10h45	Stretching	Gros Waff				10h45	Circuit training	Gros Waff
				MIDI	DEJEUNER							
Après-midi	14h	Accueil		14h	1/2 journée aux thermes des Célestins (1 groupe)	Visite Vichy en MN + Activité bien être	14h	Sortie longue MN		14h-15h	stretching - Automassage	
	16h	Marche nordique Initiation	Marche Nordique Perfectionnement				16h					
	17h30	Stretching					17h30	Stretching	Swissball			
	DINER											
Soirée		Thématique: L'activité physique? Avantages et inconvénients!		19h	Libre: Broadway Rhapsody à l'opéra de Vichy (hors prestation) Résa ICI			Soirée Animation				

