

Pack Remise en forme

Pack Vert

Vous souhaitez vous remettre en forme, préparer une compétition, entraîner votre équipe ou simplement profiter d'un séjour sportif en montagne encadré pour progresser à votre rythme ?

Nous vous proposons une journée ou un week end pour retrouver l'énergie et respirer l'air pur de nos montagnes !

Descriptif

La journée (ou le séjour) débute par un **bilan de forme et la mise en place d'un plan d'entraînement personnalisé**, avec nos préparateurs diplômés.

L'entraînement s'oriente autour de deux activités :

-Activités « outdoor » : marche nordique, VTT, escalade, course d'orientation, canyoning.

-Activités « indoor » : séance de renforcement musculaire, séance de cardio, méthode Pilates et séance d'étirements posturaux.

A la fin de chaque journée, **hammam et sauna** à votre disposition.

Des massages récupérateurs ou détente sont également prévus.

Contactez nous pour programmer votre séjour !



Au départ de Megève

Durée de l'activité

1 à 4 jours

Equipement à prévoir

Vêtements de sport confortables, baskets, chaussures de marche

Suggestion

Nous gérons votre séjour de A à Z, contactez nous pour votre hébergement et vos soirées !

Tarifs

Nous consulter



76, rue Ambroise Martin / F- 74 120 Megève /
☎ : +33 (0)4 50 21 55 11 - 📠 : +33 (0)4 50 21 55 03

email : contact@alpincentour.com
Internet : www.alpincentour.com

Association de tourisme agréée n°073.98.0001 – Agrément APRIAM
Assurance RC organisation – Police N°3 056 234 – MUTUELLES DU MANS - 35, bd E. Zola - BP 27 – 69 600 OULLINS
Garantie financière - Covéa Caution SA – contrat n°18386 - pour un montant de 85 000 €.

