

Girl TIME

Week-end sport et
détente entre filles

30 AVRIL - 1ER MAI
SALLE SOCIOCULTURELLE
VIGY

UN WEEK-END ENTRE FILLES !

Tout nouveau cette année, découvrez un week-end spécialement dédié aux féminines !

Un moment privilégié pour :

- prendre du temps pour soi
- bouger, se dépenser toutes ensemble
- se détendre en se déconnectant du quotidien
- découvrir des ateliers divers autour de l'alimentation et le soin du corps

L'idée est de concevoir le sport dans une logique d'hygiène globale, associé à des conseils en nutrition, pour atteindre un bien-être physique et mental sur le long terme.

TARIF : 100€ (BODY) / 120€ (EXTÉRIEURES)

Tarif comprenant les activités et repas. Chaque fille recevra en plus une pochette contenant le matériel nécessaire aux activités du week-end.

A PRÉVOIR

Chaque participante devra venir en tenue sportive avec baskets, et apporter un tapis d'entraînement et une serviette.



LE PROGRAMME

Samedi

8h30-9h

Accueil des participantes

9h

Fat burner fullbody
avec Joy

10h

Pause détox

10h30

Marche
nature

11h30

Atelier culinaire

Pause déjeuner

14h

Alimentation au quotidien
avec Joy

15h

Atelier couture DIY
avec Sandrine

16h

Mobilité, souplesse et détente
avec Joy

Fin à 17h

Soirée

*Une sortie restaurant sera
possible pour les filles intéressées*

Dimanche

8h30-9h

Accueil des participantes

9h

Découverte Pilates
avec Daria

10h

Pause détox

10h30

Self défense féminines
avec Joy

11h30

Atelier culinaire

Pause déjeuner

14h

Modelage dos
avec Fabienne

15h

Maquillage - mise en beauté
avec Alicia

16h

Mobilité, souplesse et détente
avec Joy

Fin à 17h



INSCRIPTION

Nom : Prénom :

Age : Téléphone :

Allergies / régime alimentaire particulier :

.....

.....

.....

.....

Coupon à compléter et à rendre au plus tard le lundi 4 avril 2022 avec le règlement (chèque à l'ordre de «EWKF» ou espèces). Les places sont limitées (30 places). Les féminines des cours Body seront prioritaires.

CONTACTS

06.95.05.35.75

contact@ecolewuxing.com

