

# SAMEDI 04 JANVIER 2020

Faites-le plein d'énergie pour cette nouvelle année !

JOURNEE « BIEN-ETRE »

A LA PIERRE SAINT MARTIN

Pilates-Stretching & Randonnée raquettes



## Programme de la journée

10h00 : Accueil à la Station de la Pierre-Saint-Martin

10h30 : Début des activités :

*Groupe 1* : Balade en raquettes à neige sur les plateaux de la station

*Groupe 2* : Séance de Pilates et stretching en salle

12h30 : Pique-nique (à prévoir)

14h00 : reprise des activités en interchangeant les groupes

16h00 : Bilan de la journée autour d'un goûter

**Tarif : 49 €uros/pers**

Encadré par des professionnels diplômés d'état

**Renseignements et Inscriptions au 06 88 00 39 18**

**Mail : [sports.loisirs.outdoor@gmail.com](mailto:sports.loisirs.outdoor@gmail.com)**