

PLANNING GRAINE D'AVEVENTURE 2022/2023 V1(évoluable)							
	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	dimanche
7H00	7H00/8H00 Marche Nordique et Renfo Parc		7H00/8H00 Marche Nordique et Renfo Parc	7H00/8H00 Marche Nordique et Renfo Parc	7H00/8H00 Marche Nordique et Renfo Parc	Activités Sur réservations Minimum 3 personnes Marche Nordique et découverte de super spots ou Stand up Paddle	Activités Sur réservations Minimum 3 personnes Marche Nordique et découverte de super spots ou Stand up Paddle
8H00	8H00 /9H00 COACHING PERSONNEL		8H00/9H00 COACHING PERSONNEL	8H00 /9H00 COACHING PERSONNEL	8H00 :9H00 COACHING PERSONNEL		
9H00							
10H00							
11H00	10h45/11H45 renforcement musculaire						
12H00	12H15 /13H15 Marche Nordique et Renfo Parc			12H15/13H15 Renforcement musculaire			
13H00							
14H00	14H00 /15H00 COACHING PERSONNEL		14H00/15H30 Sortie Velo	14H30/16H00 MARCHE NORDIQUE BIEN ETRE	COACHING PERSONNEL		
15H00	14H00/ 15H00 COACHING PERSONNEL				COACHING PERSONNEL		
16H00	16H30/18H00 Marche Nordique BIEN ETRE			16H30 /18H00 Marche Nordique MARCHE RAPIDE	16H30/18H00 Marche Nordique Tous niveaux		
17H00							
18H00	18h30/20H00 Marche Nordique MARCHE RAPIDE	18h30/20H00 Marche Nordique BIEN ETRE	18H30/19H30 Circuit training	18H30 /20H00 Marche Nordique BIEN ETRE			
19H00			19H30/20H30 Circuit training				
20H00							

TARIFS SAISON 2022 /2023 (Hors stages à la semaine)

10 tickets = 100€ + 1 ticket gratuit
 20 tickets = 200€ + 4 tickets gratuits
 40 tickets = 400€ + 10 tickets gratuits
 60 tickets = 600€ + 25 tickets gratuits

PRIX PAR ACTIVITE

- Marche Nordique 1h30 : 1 ticket
- Rando Journée: 3 tickets
- Week end 6 tickets (hors hébergement et repas)
- Paddle 1h30 :2 tickets
- Renforcement musculaire :1 ticket
- Circuit training : 1 ticket
- Marche Nordique Express : 1 ticket
- Vélo 1h30: 1 ticket
3h00: 2 tickets

Informations diverses

- Une carte d'abonnement sera à présenter lors de chaque séance et sera poinçonnée.
- Les inscriptions aux différents créneaux seront à faire sur la conversation Messenger Graine d'Aventure
- Chaque créneau étant toujours limite à 10 personnes maxi !
- Les destinations de sorties seront précisées la veille au soir .
- Un planning des activités de weekend sera présenté chaque mois afin que chacun puisse s'organiser au mieux .