



**Vous ne savez pas où passer vos vacances ?
Venez faire un séjour relaxant et sportif avec**

VAL RELAX

SEJOUR RELAXATION MULTI SPORTS



Valérie, animatrice sportive et coach bien-être, vous propose en collaboration avec l'association « Baroudtruck » spécialisée dans l'installation de bivouac dans des lieux insolites, une semaine de bien-être (sous forme de massage) de relaxation, et la pratique de sports de plein-air ; marche aquatique, rando pédestre, (compris dans le package) via ferrata, canoé sur la Durance, VTT (en option)



HERBERGEMENT ET RESTAURATION
Hébergement en bivouac sous tepee de 2 personnes, sur lit de camp, avec douche chaude et toilette sèche en cabine individuelle
Déjeuner diététique
Repas chaud tous les soirs
Petit déjeuner de sportif de haut niveau
Soirée musicale ou dansante

HAUTES ALPES

Du 24 au 28 juillet ou

du 1 au 5 août 2017

Limité à 8 personnes par séjour



Cinq jours inoubliables en pleine nature dans un cadre idyllique, à faire du sport, de la relaxation, et des massages en toute convivialité

Tarif : 380€ comprenant :

Un massage dos, tête, visage et un massage modelage japonais des pieds.
Possibilité de massage supplémentaire (option)
Une séance d'échauffement tous les matins avant le petit déjeuner
Une séance de renfort musculaire avec petit matériel tous les matins
Les après-midi ; activités sportives :
Une rando aquatique
Une rando pédestre
Une descente de la Durance en canoé (option)
Une rando VTT (option)
Une via ferrata (option)
A l'issue séance de relaxation
Logement sous tente, pension complète
Une visite d'un domaine viticole
Soirées musicales ou dansantes
Le transport entre les activités sportives
Adhésion à l'association Baroudtruck

Val relax

N° SIRET : 82277414700018
RC PRO : MAAF 2514157782540
Diplômée éducatrice sportive N° 02517ED0023
Vidéo Youtube : Val massage

Baroudtruck

N° d'agrément préfectorale : W044001556
Assurance RC : MMA N° 30425154G

Contact :

valerie .roz @laposte.net
06 84 44 12 25
Baroudtruck : 06 70 39 86 08