

# Programme

## Forme et bien-être Jura

### 25 au 28 mai 2017

#### Jeudi 25 :

- 14h pot d'accueil dans le jardin
- 14h30-15h30 Mobilité articulaire
- 16h remise des clefs pour les chambres
- 17h-18h Pilates
- 19h diner
- 21h-21h45 relaxation

#### Vendredi 26 :

- 9h30-10h30 Pilates
- 11h30-12h30 Bungy Pump
- 12h30-14h pause déjeuner
- 14h-15h30 marche nordique à l'allure
- 15h30-16h étirements, automassage
- 17h-18h massage\*
- 19h diner

#### Samedi 27 :

- 9h30-15h30 journée marche nordique loisir (picnic)
- 15h30-16h étirements
- 17h-18h massage\*
- 19h repas

#### Dimanche 28 :

- 9h30-10h30 Pilates
- 11h30-12h30 Bungy Pump
- 12h30 pause déjeuner
- 14h départ maison

\* sur inscription et en supplément 20 minutes 20 €

Le programme est donné à titre indicatif et peut-être modifié si nécessaire



*Isabelle Ansel*  
Sport et bien-être

ansel.isabelle@gmail.com  
+33 6 12 28 39 44  
www.facebook.com/isabelle.ansel.71  
www.linkedin.com/in/isabelleansel