

FITNESS BOOT CAMP

PROGRAMME DU 19 AU 26 SEPTEMBRE 2021

DIMANCHE 19 SEPTEMBRE 2021

Dès 17h00	ARRIVÉE & CHECK-IN
17H15	VERRE DE BIENVENUE & PRÉSENTATION PROGRAMME
18H00 - 19H00	PARCOURS FITNESS
19H15 - 20H15	DÎNER GOURMAND

LUNDI 20 SEPTEMBRE 2021

07H30 - 08H00	STRETCH & RELAX
08H00 - 09H30	PETIT DÉJEUNER
10H00 - 11H30	COURS FITNESS - BODY PUMP
12H00 - 13H00	DÉJEUNER GOURMAND
13H00 - 14H00	DÉTENTE / WELLNESS
14H15 - 17H15	NORDIC WALKING
18H30 - 20H00	DÎNER GOURMAND
20H15 - 21H15	MÉDITATION / YOGA

MARDI 21 SEPTEMBRE 2021

08H00 - 09H30	PETIT DÉJEUNER
10H00 - 11H30	AQUA STRETCH & RELAX
12H00 - 13H00	DÉJEUNER GOURMAND
13H00 - 14H00	DÉTENTE / WELLNESS
14H15 - 17H15	COURS DE FITNESS (VENTRE, JAMBES, FESSIERS)
18H30 - 20H00	DÎNER GOURMAND
20H15	VISITE DU LAC D'ECHTERNACH

MERCREDI 22 SEPTEMBRE 2021

07H30 - 08H00	STRETCH & RELAX
08H00 - 09H30	PETIT DÉJEUNER
10H00 - 11H30	COURS FITNESS - BODY BALANCE
12H00 - 13H00	DÉJEUNER GOURMAND
13H00 - 14H00	DÉTENTE / WELLNESS
14H15 - 17H15	E-BIKE TOUR
18H30 - 20H00	DÎNER GOURMAND
20H15 - 21H15	MÉDITATION / YOGA

JEUDI 23 SEPTEMBRE 2021

08H00 - 09H30	PETIT DÉJEUNER
10H00 - 11H30	AQUA GYMNASIQUE
12H00 - 13H00	DÉJEUNER GOURMAND
13H00 - 14H00	DÉTENTE / WELLNESS
14H15 - 17H15	PARCOURS FITNESS
18H30 - 20H00	DÎNER GOURMAND
20H15	VISITE DE L'AQUATOWER À BERDORF

VENDREDI 24 SEPTEMBRE 2021

08H00 - 09H30	PETIT DÉJEUNER
10H00 - 11H30	NORDIC WALKING
12H00 - 13H00	DÉJEUNER GOURMAND
13H00 - 14H00	DÉTENTE / WELLNESS
14H15 - 17H30	KAYAK TOUR DILLINGEN-ECHTERNACH
18H30 - 20H00	DÎNER GOURMAND

SAMEDI 25 SEPTEMBRE 2021

08H00 - 09H30	PETIT DÉJEUNER
10H00 - 11H30	AQUA STRETCH & RELAX
12H00 - 13H00	DÉJEUNER GOURMAND
13H00 - 14H00	DÉTENTE / WELLNESS
14H15 - 17H15	NORDIC WALKING
18H30 - 20H00	DÎNER GOURMAND AU TRAIL-INN
20H15 - 21H15	MÉDITATION / YOGA

DIMANCHE 26 SEPTEMBRE 2021

08H00 - 09H30	PETIT DÉJEUNER
09H45 - 10H45	DÉTENTE / WELLNESS
11H00	CHECK-OUT

PRIX DU FORFAIT SÉJOUR 7 NUITS

1.867€	CHAMBRE SIMPLE
1.536€	CHAMBRE DOUBLE/PERS.

VOTRE PERSONNE DE CONTACT

DAVID CLAEREBOUT



ben@hotel-belair.lu

24 25 12 85