

WORKSHOP YOGA-SKI DE FOND

SAMEDI 25 janvier 2025

PROGRAMME

10H00-11H30 : YOGA DYNAMIQUE (CHÂTEAU D'OEX)

11H45-13H00 : REPAS EN COMMUN

13H00-13H45 : DEPART VERS La Lécherette
(en voiture privée) ET
PRISE DU MATERIEL DE SKI

14H00-16H00 : SKI DE FOND (*style skating*)
Cours d'initiation, amélioration de sa technique et découverte des pistes.

16H00-16H30 : THE CHAUD ET PETIT
DEBRIEFING DE LA JOURNEE

PRIX (*pour un jour*)

100 CHF (135 CHF avec matériel)

COMPRIS DANS LE PRIX :

cours de yoga (tapis à dispo)
repas de midi + boisson (eau)
matériel de ski de fond si besoin
abonnement pistes de ski de fond
cours de ski de fond
thé et goûter

RENDEZ-VOUS

LE COIN SPORT – SANTE

Grand Rue 53, Château d'Oex

INSCRIPTIONS

Perrine Buchs 079 503 38 44

Vanessa Wyss 076 434 80 50

www.beherenow-yoga.ch www.lecoinsportsanté.ch