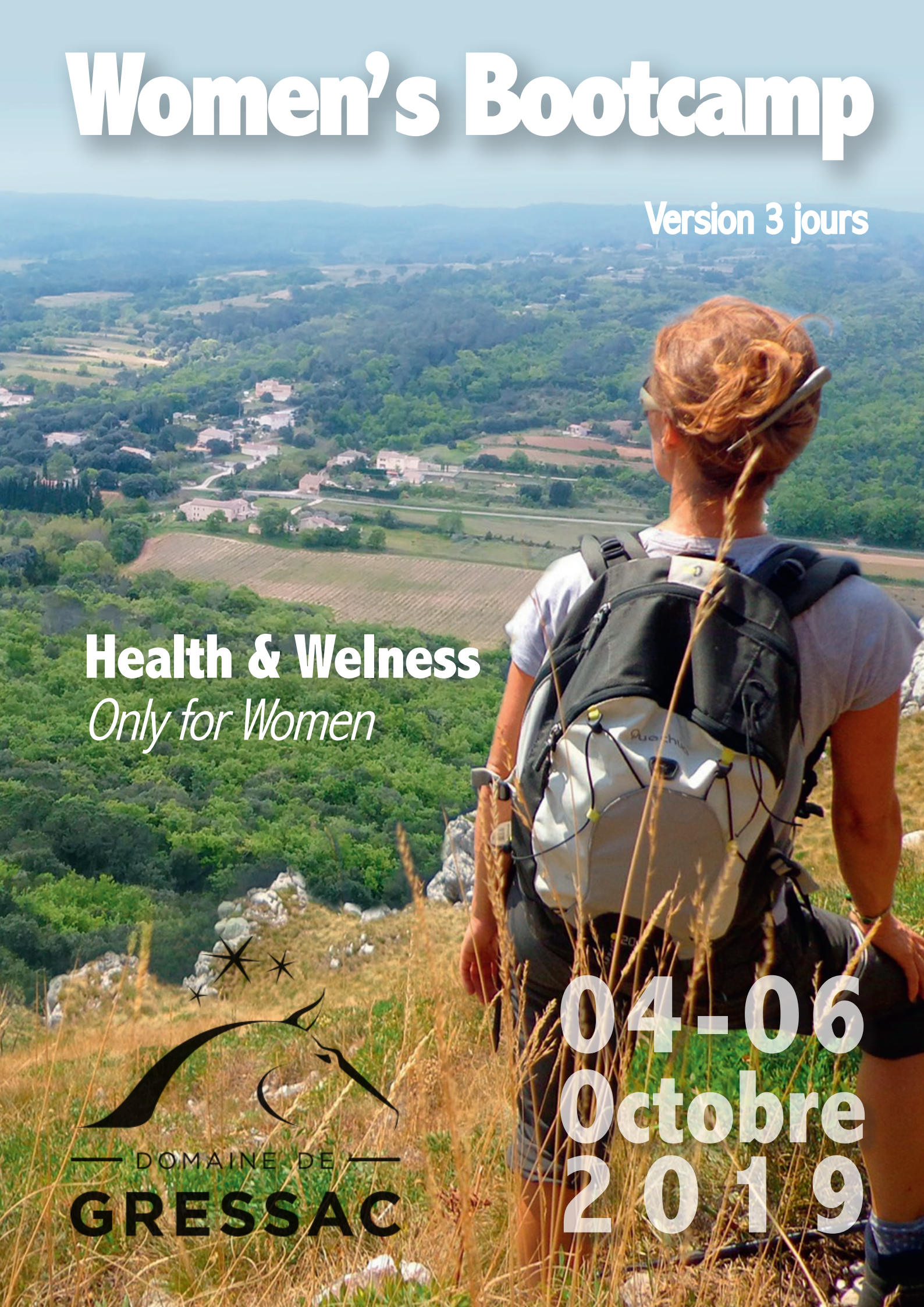
Women's Bootcamp

Version 3 jours



Health & Wellness

Only for Women

DOMAINE DE
GRESSAC

04-06
Octobre
2019

Version 3 jours

04 AU 06 OCTOBRE 2019

Women's Bootcamp

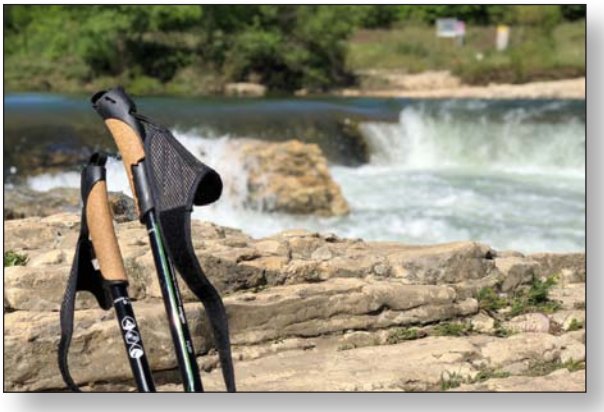
Health & Welness

Only For Women

Au coeur d'un domaine d'exception, 3 jours de rêve dédiés à la santé et au bien-être, une parenthèse entre femmes pour retrouver forme et vitalité !

Au programme :

- Ateliers de coaching & activités sportives encadrées
- Randonnées participatives dans de beaux environnements naturels
- Soins du corps & massages relaxants & énergisants
- Cuisine gastronomique, diététique & détox
- Hébergement haut de gamme en gîtes authentiques



DOMAINE DE GRESSAC

958 CHEMIN DE GRESSAC 30630 VERFEUIL, GARD | INFO@GRESSAC.COM | TEL. 04 66 72 90 36

Version 3 jours

04 AU 06 OCTOBRE 2019

Women's Bootcamp

Health & Welness

Only For Women

Journée type

- 1 heure d'exercices d'éveil de type gym douce le matin
- Marches progressives randonnée / Nordicwalking (10 à 20 km / jour)
- 1 heure de stretching & massage en fin de journée
- Selon planning, initiation au yoga et/ou méditation

Un site privatisé, des professionnels dévoués

La piscine et le jacuzzi, ainsi que l'ensemble des infrastructures du Domaine sont à disposition des participantes. Coaching et soins donnés par des professionnels reconnus et diplômés, exerçant à leur compte leur métier et mandatés par le Domaine de Gressac, organisateur du stage.

DOMAINE DE GRESSAC

958 CHEMIN DE GRESSAC 30630 VERFEUIL, GARD | INFO@GRESSAC.COM | TEL. 04 66 72 90 36

Version 3 jours

04 AU 06 OCTOBRE 2019

Women's Bootcamp

Health & Welness

Only For Women

Tarif séjour

- **1 290 euros** pour les inscriptions solo (chambres «Single»)
- **1 180 euros** pour les inscriptions duo (chambres «Twin») .

Séjour incluant la pension complète du vendredi au dimanche (soit 3 jours) ainsi qu'un cocktail dînatoire pour une arrivée la veille le jeudi et le petit déjeuner pour un départ le lundi matin (soit 4 nuitées au total). Restauration assurée par un chef, menus gastronomiques et detox de qualité avec des produits frais, volontairement faibles en calories, à déguster sur place ou à emporter pour le pique-nique du midi lors des sorties à la journée. L'hébergement est assuré en gîtes haut de gamme, chambres «Single» ou «Twin» selon réservation.

Conditions de réservation

- Signature du formulaire d'inscription ci-joint
- Versement d'un acompte de 50 % du montant global à l'inscription.
- Versement du solde à 60 jours avant la date du stage

DOMAINE DE GRESSAC

958 CHEMIN DE GRESSAC 30630 VERFEUIL, GARD | INFO@GRESSAC.COM | TEL. 04 66 72 90 36

DOMAINE DE GRESSAC

WOMEN'S MINI BOOT CAMP - 3 JOURS DE DETOX & REMISE EN FORME

AUTOMNE 2019

Du vendredi 4 octobre au dimanche 6 octobre 2019

BULLETIN D'INSCRIPTION 1/3

Nom du client : __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Adresse : __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Code Postal : __ __ __ __ __ Ville : __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Pays : __ __ __ __ __ Portable : __ __ __ __ __ __ __ __ __

E-mail : __ __ __ __ __ __ __ @ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Détail de votre séjour :

Arrivée le jeudi 3 octobre 2019 à partir de 17h00
Départ le dimanche soir ou Lundi 7 octobre 2019 avant 10h00

Prix du séjour :

1'290 euros pour les inscriptions «Solo» en chambre single

ou

1'180 euros pour les inscriptions «Duo» en chambre twin

Conditions de paiement :
Arrhes :
• 50 % à l'inscription.
• 50 % 60 jours avant la date d'arrivée.

Paiements à l'ordre de :
Domaine de Gressac Sarl
info@gressac.com - www.gressac.com
TVA FR 635 224 51 814 - Siret 522 451 8140 0019

Banque Crédit Agricole Languedoc
IBAN : FR76 1350 6100 0013 0964 1900 088
SWIFT : AGRIFRPP835

DOMAINE DE GRESSAC

WOMEN'S MINI BOOT CAMP - 3 JOURS DE DETOX & REMISE EN FORME

AUTOMNE 2019

Du vendredi 4 octobre au dimanche 6 octobre 2019

BULLETIN D'INSCRIPTION 2/3

Annulation :

Pour toute annulation intervenant plus de 60 jours avant la date d'arrivée, les arrhes sont gardées, sauf si une nouvelle inscription d'une participante est prise entretemps par les organisateurs.
Pour toute annulation intervenant moins de 60 jours avant la date d'arrivée, en cas de non présence ou de départ anticipé : 100 % du séjour sera facturé.
Nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation.
La réservation sera ferme et définitive lors de la réception des arrhes.

Hébergement :

Les participantes se partageront les appartements haut de gamme dans le complexe du Domaine de Gressac, avec chacune sa propre chambre (sauf les inscriptions duo). Chaque appartement dispose de lits Swissflex, salle de bain avec douche ou baignoire, salon, cuisine entièrement équipée (avec machine Nespresso), télévision, wifi gratuit, etc... Le prix du stage inclut les draps, les serviettes de bain, le nettoyage à la fin du séjour, l'électricité et le chauffage.

Pension complète :

Le séjour inclut la pension complète du vendredi au Dimanche (3 jours), un cocktail dinatoire le Jeudi soir de votre arrivée ainsi que le petit déjeuner du Lundi matin. Un chef cuisinera sur place (ou à emporter pour le pique-nique du midi lors des sorties à la journée) des menus gastronomiques et detox de qualité avec des produits frais et bio si possible, volontairement faibles en calories.

Détail du stage :

Le planning prévisionnel sera envoyé ultérieurement.
Il inclut chaque jour un exercice d'éveil musculaire (gym douce) d'une heure le matin, une marche progressive sur les 3 jours sous forme de randonnée et/ou Nordicwalking, un massage de 30 minutes, et 1 heure de stretching en fin de journée. Et si le planning le permet, une cession d'1 heure dans le séjour à l'initiation au yoga et/ou à la méditation.
La piscine et le jacuzzi ainsi que l'ensemble des infrastructures de Gressac seront à la disposition des participantes.

Tous les cours et soins sont donnés par des professionnels reconnus et diplômés, exerçant à leur compte leur métier et mandatés par le Domaine de Gressac, organisateur du stage.

Planning donné à titre prévisionnel, indicatif et susceptible d'être modifié par les organisateurs en tout temps (surtout en cas de pluie).

DOMAINE DE GRESSAC

WOMEN'S MINI BOOT CAMP - 3 JOURS DE DETOX & REMISE EN FORME

AUTOMNE 2019

Du vendredi 4 octobre au dimanche 6 octobre 2019

BULLETIN D'INSCRIPTION 3/3

Certficat d'aptitude :

Les participantes doivent venir avec une attestation datée de moins 3 mois de leur médecin référent certifiant qu'il n'existe « aucune contre-indication médicale à la pratique d'activités physiques et sportives ».

Equipement :

Les participantes sont invitées à se munir d'une paire de bâtons de randonnée, de chaussures (type running ou trail pour la marche nordique, qui accrochent tout en permettant le déroulement du pied / avec semelles crantées et bon maintien de la cheville pour les parcours de randonnée), de vêtements adaptés à la marche par tous les temps, d'un petit sac à dos ainsi qu'une tenue sportive appropriée à la pratique des exercices physiques en salle.

Conditions :

Le stage aura lieu à partir de 8 participantes. Dès que le nombre de personnes est atteint la confirmation du stage sera envoyée par mail au plus tard le mercredi 4 septembre. Le stage peut accueillir au maximum 12 participantes.

BON POUR ACCORD (à compléter et à signer)

Je soussigné M __

certifie avoir pris connaissance des conditions générales de vente présentes dans ce document.

Fait à __ __ __ __ __ __ __ __ __ __ le __ __ __ __ __ __ __ __ __ __

Signature avec mention « lu et approuvé »

DOMAINE DE GRESSAC

958 CHEMIN DE GRESSAC 30630 VERFEUIL, GARD | INFO@GRESSAC.COM | TEL. 04 66 72 90 36

DOMAINE DE
GRESSAC

958 CHEMIN DE GRESSAC 30630 VERFEUIL, GARD

INFO@GRESSAC.COM

TEL. 04 66 72 90 36