

Week-End Détente et Nature à Piriac-sur-Mer

du vendredi 30 juin au dimanche 2 juillet 2023

L'association In Hubertus (10 rue Louis Guiotton 44300 Nantes - tel : 06 73 74 02 89) organise un week-end *DÉTENTE et NATURE* à Piriac-sur-Mer pour un groupe de 8 personnes du vendredi 30 juin au dimanche 2 juillet 2023 au départ de NANTES encadré par Véronique GARNIER.

Le tarif proposé de 258 euros (+ 20 euros pour les non adhérents) comprend les frais suivants :

- Transport aller et retour à Piriac-sur-Mer en Minibus
- Petits-déjeuners (2)
- Hébergement (2 nuits) en maison particulière à 300m de la plage (4 lits simples et 2 couchages en lit double)
- Crêperie du samedi soir
- Environ 10h d'activités : randonnées et séances de pratiques corporelles (cf programme ci-dessous)

Contact et inscription par mail à in.hubertus@gmail.com.

L'inscription engage le participant. Aucun remboursement ne sera effectué après le 5 juin sauf cas de force majeure ou sur production d'un certificat médical.

A prévoir en plus dans le budget :

- Les déjeuners (samedi et dimanche midi)
- Le dîner (vendredi soir)

A emporter :

- Tapis
- Petit sac à dos et boîtes hermétiques
- Chaussures de marche
- Draps
- Maillot de bain et serviette de plage !!



L'association In Hubertus est assurée à la MAIF (Société d'assurance mutuelle à cotisations variables (CS 90000 – 79038 Niort cedex 9) en responsabilité civile et assurance multirisque, n° de contrat 3936196R (assistance 24h/24 : 0800 875 875).

INSCRIPTION Week-End FORME et Nature à Piriac-sur-Mer du 30 juin au 2 juillet 2023

NOM : _____ Prénom : _____

Adresse : _____

Ville et Code Postal : _____

Tél : _____

mail : _____ @ _____

Date et signature,

Précédés de la mention « lu et approuvé »

Personne à contacter en cas d'urgence :

NOM/Prénom : _____ Tel : _____



Programme prévisionnel du Week-End

Les séances corporelles auront lieu sur la plage, dans le jardin ou en intérieur.

VENDREDI 30 juin	
18h15	RV au 10 rue Louis Guiotton à Nantes
18h30	Départ du groupe en Minibus
19h45	Arrivée à Piriac-sur-mer et installation dans les chambres
20h15	Dîner : Pique-Nique sur la plage
21h30	Détente : relaxation et petite méditation (45min)

SAMEDI 1 ^{er} juillet	
7h30 à 9h	Petit-déjeuner
9h30	Randonnée : <i>Quimiac et ses marais salants (2h)</i>
11h30	Pilates doux, plage du Toulru à Quimiac (45min)
13h	Pique-Nique et Baignade plage de Lanséria à Quimiac
14h30	Retour au lieu d'hébergement à Kerdrien et temps libre (plage, baignade, sieste, lecture...)
16h30	Assouplissement sur la plage (1h)
17h45	Retour au logement
18h15	Promenade : <i>de Kerdrien à Piriac sur Mer par la côte, aller (1h15)</i>
19h30	Diner à la crêperie sur le port
21h	Promenade : <i>de Kerdrien à Piriac sur Mer par la côte, retour (1h)</i>
	Massage en binôme (1h) (sous-réserve du timing)

DIMANCHE 2 juillet	
7h30 à 9h	Petit-déjeuner
9h30	Réveil musculaire et étirements (45 min)
10h	Pilates doux (45 min)
11h15	Marche : <i>le littoral ver Pors-Er-Ster (1h15)</i>
13h	Pique-Nique sur la Plage
14h30	Temps libre (plage, baignade, sieste, lecture...)
16h15	Assouplissement (45 min)
17h	Rangement et petit ménage
17h45	Départ de Piriac,
19h45	Arrivée sur Nantes

