



# PROGRAMMATION

## Bootcamp " J'me dépasse! "

Dimanche le 13 septembre 2020



### DIMANCHE 13 SEPTEMBRE 2020

---

<b>8h30</b>	Accueil et smoothie
<b>9h15 - 10h15</b>	GRUPE 1: Introduction au SUP FITNESS (planche à pagaie)
<b>10h30 - 11h30</b>	GRUPE 2: Introduction au SUP FITNESS (planche à pagaie)
<b>12h30</b>	Diner
<b>13h15</b>	Libre pour profiter des installations du Spa Eastman!
<b>15h00 - 16h00</b>	SUP YOGA (groupe 1)
<b>16h15 - 17h15</b>	SUP YOGA (groupe 2)
<b>17h30</b>	Conférence "J'me prends en mains" !
<b>18h30</b>	Départ du groupe