

CLOS DES ASPRES

MAISON D'HÔTES - GÎTE - LIEU DE RÉCEPTION - VINS

Clos des Aspres - Domaine de la Camomille 66560 Ortaffa - 04 68 95 70 74

BULLETIN D'INSCRIPTION

Séjour Yoga & Pilates

du 20 au 22 mars 2020

Programme

Vendredi 20 mars

- 16h : Arrivée des participants : accueil, visite des lieux et installation
- 17h30 : Yoga ViniYoga et relaxation (1h30)
- 20h00 : Apéritif & dîner

Samedi 21 mars

- 8h/9h : Petit déjeuner
- 9h : Pilate & étirements (1h30)
- 10h30 : Collation
- 11h : Départ de la navette pour accompagner le groupe à Céret (temps et déjeuner libres : marché, ballade...)
- 14h30 : Retour de la navette au Clos des Aspres
- 15h00/16h50 : Massage réflexologie plantaire (séance 20mn par participant)
- 16h15 : Collation
- 17h : Yoga ViniYoga et relaxation (2h)
- 20h : Apéritif & dîner

Dimanche 22 mars

- 8h/9h : Petit déjeuner
- 9h : Pilate & étirements (1h30)
- 10 h30 : Collation
- 11h : Départ de la navette pour accompagner le groupe à Collioure (temps et déjeuner libres : marché, ballade...)
- 14h30 : Retour de la navette au Clos des Aspres
- 15h00 : Collation
- 16h : Fin du Week-end

Les demandes d'inscription sont traitées dans l'ordre d'arrivée et en fonction des disponibilités (maximum 14 participants).

Nom :

Prénom :

Date de naissance :

Adresse :

.....

.....

Email :

Téléphone :

Séjour tout compris avec hébergement souhaité (cochez la case correspondante) :

- Chambre avec 1 lit King Size et SdB privative :
 380 € pour 1 personne
 700 € pour 2 personnes

- Chambre avec 2 lits singles et SdB partagée :
 330 € pour 1 personne

- Chambre avec 1 lit king Size et SdB partagée :
 350 € pour 1 personne
 650€ pour 2 personnes

L'inscription devient définitive à réception du présent bulletin dûment rempli et du règlement* de l'acompte de 30% par chèque à l'ordre de Sarl Les Camamilles ou virement bancaire : IBAN : FR76 1660 7000 8028 1211 2099 663.

Fait le.....

Signature (avec mention "lu et approuvé")

Niveau participant

Niveau participant	Yoga	Pilates
Débutant (jamais pratiqué)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Intermédiaire (occasionnelle)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avancé (pratique régulière)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>