



### Stages course à pied à Bagnoles de l'Orne - formule individuelle 3jours/2nuits

Profitez de la souplesse de la formule individuelle!

Vous choisissez la période, nous vérifions les disponibilités et il ne vous reste plus qu'à chausser les runnings!...

295 € / Personne (base chambre double - petit déjeuner et déjeuner) - Supplément single: 50€

Jour	période	Programme	
Jour 1	Matin	10h30	Accueil des participants à l'hôtel du Béryl
		11h00	Présentation du programme du stage et remise des dossiers (par votre coach)
		11h30	Sortie en endurance permettant de découvrir la station de Bagnoles de l'Orne (en compagnie de votre coach)
	Après-midi	13h00	Déjeuner au restaurant de l'hôtel
		15h00	Séance de Fartleck en autonomie en forêt, sur parcours balisé.
		19h00	Dîner libre dans la station
Jour 2	Matin	8h00	Petit déjeuner
		10h00	Rendez vous pour votre séance VMA
		10h30	Séance VMA (avec votre coach)
		12h00	Remise des résultats personnalisés du test et commentaires (par votre coach)
	Après-midi	13h00	Déjeuner au restaurant de l'hôtel
		16h30	Séance de récupération en autonomie en forêt, sur parcours balisé.
		19h30	Dîner libre dans la station
Jour 3	Matin	8h00	Petit déjeuner
		9h00	Sortie longue en forêt en autonomie sur parcours balisé avec pour objectif de mémoriser les différentes allures d'entraînement.
		12h30	Déjeuner au restaurant de l'hôtel
		14h30	Fin de votre séjour

Accès libre de 9h00 à 20h00 à l'espace balnéo (piscine - sauna - hammam) de l'hôtel

A prévoir Certificat médical de non contre-indication de pratique de la course à pied de moins d'un an  
Chaussures de running (et de trail si vous en possédez pour les parcours), cardio-fréquence mètre, ainsi que les vêtements que vous utilisez habituellement pour courir. Maillot de bain.

Ce programme n'est pas contractuel. Endurance Shop Tour peut être conduit à le modifier en fonction des conditions météorologiques, du niveau physique des stagiaires ou de tout autre évènement non prévisible risquant de perturber le bon déroulement des activités.