

OUTDOOR SPORT FESTIVAL PROGRAMME DU VENDREDI 9 JUILLET

	Panorama	Valmeinier Plage	Terre du Milieu	Jungle	Main Stage	Espace Throwdown
8H - 9H				MÉDITATION	PETIT DÉJEUNER D'ACCUEIL	
9H - 10H				YOGA & RUN	MARCHE NORDIQUE	ACCUEIL DES ATHLÈTES THROWDOWN
10H - 11H	YOGA PARENTS ENFANTS					
11H - 12H	SOPHROLOGIE			BOOTCAMP	LA NUTRITION	
12H - 13H		AQUAFITNESS			PAUSE DÉJEUNER & ANIMATIONS	
13H - 14H		AQUABIKE				
14H - 15H	PILATES		FIT & FIGHT			VALMEINIER THROWDOWN
15H - 16H					LA GESTION DES ÉMOTIONS	
16H - 17H	YOGA & GÉOLOGIE		CIRCUIT CARDIO TRAINING	FIT & STRONG		
17H - 18H						
18H - 19H						
SOIRÉE	WELCOME PARTY ROCK'N'ROLL					



Lieux et horaires susceptibles d'être modifiés

OUTDOOR SPORT FESTIVAL

PROGRAMME DU SAMEDI 10 JUILLET

	Panorama	Valmeinier Plage	Terre du Milieu	Jungle	Main Stage	Espace Throwdown
8H - 9H				ÉVEIL MUSCULAIRE		VALMEINIER THROWDOWN
9H - 10H						
10H - 11H	HIIT YOGA			RUN & RELAX	INITIATION À L'AUTO-HYPNOSE	
11H - 12H					ATELIER CUISINE ENFANT	
12H - 13H		AQUAFITNESS			PAUSE DÉJEUNER & ANIMATIONS	
13H - 14H		AQUABIKE				
14H - 15H	YOGALATES		FIT AFRO	YOGA DU RIRE		VALMEINIER THROWDOWN
15H - 16H					LE MENTAL DU SPORTIF	
16H - 17H	STRETCHING		CIRCUIT CARDIO TRAINING	ACROYOGA EN FAMILLE		
17H - 18H				DANSE		
18H - 19H						
SOIRÉE	FESTIVAL DU FILM OUTDOOR					



Lieux et horaires susceptibles d'être modifiés

OUTDOOR SPORT FESTIVAL PROGRAMME DU DIMANCHE 11 JUILLET

	Panorama	Valmeinier Plage	Terre du Milieu	Jungle	Main Stage	Espace Throwdown
8H - 9H				MÉDITATION		VALMEINIER THROWDOWN
9H - 10H				YOGA & RUN	MARCHE NORDIQUE	
10H - 11H	YOGA POUR LES SPORTIFS				LE SOMMEIL	
11H - 12H				MÉDITATION ENFANT	ATELIER AROMATHÉRAPIE	
12H - 13H		AQUAFITNESS			GRAND BUFFET MONTAGNARD POUR TOUS (SUR RÉSERVATION)	OBSTACLE RACE CHALLENGE FAMILLE
13H - 14H		AQUABIKE				
14H - 15H	ACROYOGA EN FAMILLE				GRAND BUFFET MONTAGNARD POUR TOUS (SUR RÉSERVATION)	VALMEINIER OBSTACLE RACE ADULTES ET ADOS
15H - 16H			CARDIO DANCE	STRETCHING		
16H - 17H	CROSS BOXING					
17H - 18H			MUSCULATION FULL BODY	APÉRO SAIN & SPORTIF		REMISE DES PRIX OBSTACLE RACE
18H - 19H						
SOIRÉE	SOIRÉE GUINGUETTE					



Lieux et horaires susceptibles d'être modifiés

OUTDOOR SPORT FESTIVAL

PROGRAMME DU LUNDI 12 JUILLET

	Panorama	Valmeinier Plage	Terre du Milieu	Jungle	Main Stage	Place de l'Ecole
8H - 9H						
9H - 10H	RENFO ABDOS FESSIERS			RUN & RELAX		INITIATION ESCALADE
10H - 11H				BOOTCAMP		
11H - 12H	MÉDITATION				PLATS VITAMINÉS EN FAMILLE	INITIATION ESCALADE
12H - 13H		AQUABIKE			PAUSE DÉJEUNER & ANIMATIONS	
13H - 14H		AQUAFITNESS				INITIATION ESCALADE
14H - 15H	PILATES			MASSAGE ASSIS		
15H - 16H				FIT & STRONG	INITIATION À LA NATUROPATHIE	INITIATION ESCALADE
16H - 17H	ATELIER AUTOMASSAGE		HIIT TRAINING	STRETCHING	GESTION DE LA RÉCUPÉRATION SPORTIVE	
17H - 18H						
18H - 19H						



Lieux et horaires susceptibles d'être modifiés