

# DOMAINE DE GRESSAC

## *WOMEN'S BOOT CAMP - REMISE EN FORME PRINTEMPS 2017*

Du Lundi 24 au Vendredi 28 avril 2017

Nom du client :

\_\_\_\_\_

Adresse :

\_\_\_\_\_

Code Postal : \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_

Pays : \_\_\_\_\_

Téléphone Portable :

\_\_\_\_\_

E-mail :

\_\_\_\_\_ @ \_\_\_\_\_

Détail de votre séjour :

Arrivée le Samedi 22 avril dès 17h00, ou au plus tard le dimanche 23 Avril 2017 à 17h.

Date de départ : le samedi 29 Avril 2017 avant 10h00.

Prix du séjour :

Montant total de votre séjour : 2'200 euros pour les inscriptions avant le 1er janvier 2017.

Conditions de paiement :

Arrhes :

1/ 550 euros à l'inscription.

2/ 550 euros le 30 novembre 2016

3/ 1'100 euros le 25 février 2017

.....

Pour toute annulation intervenant plus de 60 jours avant la date d'arrivée, les arrhes

Domaine de Gressac Sarl – 30630 Verfeuil – T.+33(0)4 66 72 90 36 –

[info@gressac.com](mailto:info@gressac.com) - [www.gressac.com](http://www.gressac.com)-

TVA FR 635 224 51 814 - Siret 522 451 8140 0019

sont gardées, sauf si une nouvelle inscription d'une participante est prise entretemps par les organisateurs.

Pour toute annulation intervenant moins de 60 jours avant la date d'arrivée, en cas de non présence ou de départ anticipé : 100 % du séjour seront facturée.

**Nous vous conseillons de souscrire une assurance annulation.**

La réservation sera ferme et définitive lors de la réception des arrhes.

Hébergement :

Les participantes disposeront d'un appartement haut de gamme dans le complexe du Domaine de Gressac, avec au maximum 3 personnes par appartement. Chaque appartement dispose de lits neufs Swissflex, salle de bain avec douche ou baignoire, salon, cuisine entièrement équipée (avec machine Nespresso), télévision, free wifi, etc... Le prix du stage inclut les draps, les serviettes de bain, le nettoyage à la fin de la semaine, l'électricité et le chauffage.

Pension complète :

Le séjour inclut la pension complète du lundi au vendredi (5 jours) ainsi que le petit déjeuner du Samedi matin. Un chef cuisinera sur place (ou à emporter pour le pique-nique du midi lors des sorties à la journée) des menus de qualité avec des produits frais, volontairement faibles en calories.

Détail du stage :

Le planning prévisionnel sera envoyé ultérieurement<sup>1</sup>. Il inclut un exercice d'éveil (gym douce) d'une heure chaque matin, une marche progressive sur les 5 jours sous forme de randonnée et/ou *Nordicwalking*, un massage de 45 minutes et une heure de stretching en fin de journée.

Les participantes pourront compléter les soins à leurs frais avec d'autres massages bien-être et /ou soins prodigués par une esthéticienne. La piscine et évidemment toutes les autres infrastructures de Gressac seront à la disposition des participantes. Tous les cours et soins sont donnés par des professionnels reconnus et diplômés, exerçant à leur compte leur métier et mandatés par le Domaine de Gressac, organisateur du stage.

Les participantes doivent venir avec une attestation datée de moins 3 mois de leur médecin référent certifiant qu'il n'existe « *aucune contre-indication médicale à la pratique d'activités physiques et sportives* ».

Equipement :

Les participantes sont invitées à se munir d'une paire de bâtons de randonnée, de

---

<sup>1</sup> **Planning donné à titre prévisionnel, indicatif et susceptible d'être modifié par les organisateurs en tout temps.**

chaussures (type running ou trail pour la marche nordique, qui accrochent tout en permettant le déroulement du pied / avec semelles crantées et bon maintien de la cheville pour les parcours de randonnée), de vêtements adaptés à la marche par tous les temps, d'un petit sac à dos ainsi qu'une tenue sportive appropriée à la pratique des exercices physiques en salle.

**BON POUR ACCORD (à compléter et à signer)**

Je soussigné M \_\_\_\_\_ certifie  
avoir pris connaissance des conditions générales de vente présentes dans ce  
document.

Fait à \_\_\_\_\_ Le \_\_\_\_\_

Signature avec mention « *lu et approuvé* » :