

Les ateliers corps & bien-être de Valérie

samedi

30 mai 2026



La maison du bien-être
Béarnaise

Report en cas de mauvais temps

1 11h00-12h30



10 € - 1 h 30

Initiation de Marche Nordique

3

15h00-15h20
& 15h30 -15h50



Hydromassage au SPA
Jacuzzi & détente au bord
de la Piscine chauffée

10 € - 20 min

2

Pique nique partagé !



Places limitées
à 8 personnes

4

16h15-17h15

BodyZen / Pilates,
Stretching /Relaxation



10 € - 60 min

3 Ateliers à choisir individuellement ou Tarif réduit pour les 3 séances 28 €

Les ateliers
corps & bien-être
de Valérie



J'ai imaginé pour vous

les ateliers

"CORPS & BIEN ÊTRE"

Vous pouvez choisir une ou toutes les
activités (sur réservation)

Si vous avez choisi toutes les
activités, elles vous coûteront
seulement 28 €

horaire de 11 h 00 à 17h15/17h30

Pour celles & ceux qui resteront pour
le pique-nique,
nous partagerons ensemble
nos mets & gourmandises...

Café ou Thé offert

Réservation 10 €, le solde du règlement sur place
06 68 99 72 46

Les ateliers
corps & bien-être
de Valérie



samedi

30 mai 2026

Pour l'initiation de Marche Nordique

Prêt de bâtons pendant l'activité
prévoir une tenue adaptée à la météo
& une bouteille d'eau

Pour le SPA JACUZZI & la PISCINE

Merci de prévoir votre maillot de
bain, vos sandalettes, votre serviette
de bain et d'attacher vos cheveux

Pour la séance de BodyZen

Merci de prévoir votre tapis, une
tenue confortable (activité douce)

Réservation 10 € par virement, le solde à régler sur place
06 68 99 72 46