

LA SANTÉ SUR UN PLATEAU

RETROUVEZ LA FORME

ET LE TONUS

AVEC DES PROFESSIONNELS

UN DIAGNOSTIC

UN ACCOMPAGNEMENT SÉCURISÉ

DES SÉANCES ADAPTÉES



NOS SÉANCES ET STAGES POUR LA FORME

BALADE BIEN ÊTRE ET RESPIRATION

(tout public)

🕒 durée : 1h30 à 2h30 (selon niveau)

Enfants 12 € - Adultes 20 €

RANDO SPORTIVE ET MARCHÉ NORDIQUE

(>10ans)

🕒 durée : 1h30 à 2h30 (selon niveau)

Enfants 12 € - Adultes 20 €

REPRISE D'ACTIVITÉ ET PRÉPA PHYSIQUE

(>10ans)

🕒 durée : 1h à 1h30

Enfants 12 € - Adultes 20 €

TRAIL ET VTT

(DÉBUTANT À EXPERT)

(>16ans)

🕒 durée : 1h30 à 2h30 (selon niveau)

Tarifs 20 €

STAGES MULTI-FORMES

(à choisir dans les séances ci-dessus)

	2 séances	3 séances	4 séances	5 séances
Adultes	39 €	58 €	77 €	95 €
Enfants	20 €	30 €	40 €	50 €

(Tarif préférentiel famille, nous consulter)

SOYEZ ACTEUR DE VOTRE FORME AU QUOTIDIEN

TRAVAILLEZ VOTRE ESTIME

NE REMETTEZ PAS AU LENDEMAIN, GO !



www.vercors-aventure.com
contact@vercors-aventure.com
06 19 58 31 78



www.vertacospirit.com
norbert.teyssier38@gmail.com
06 13 07 11 63