

RECHARGEZ VOUS !!!



Gregory Capra

COACH SPORTIF

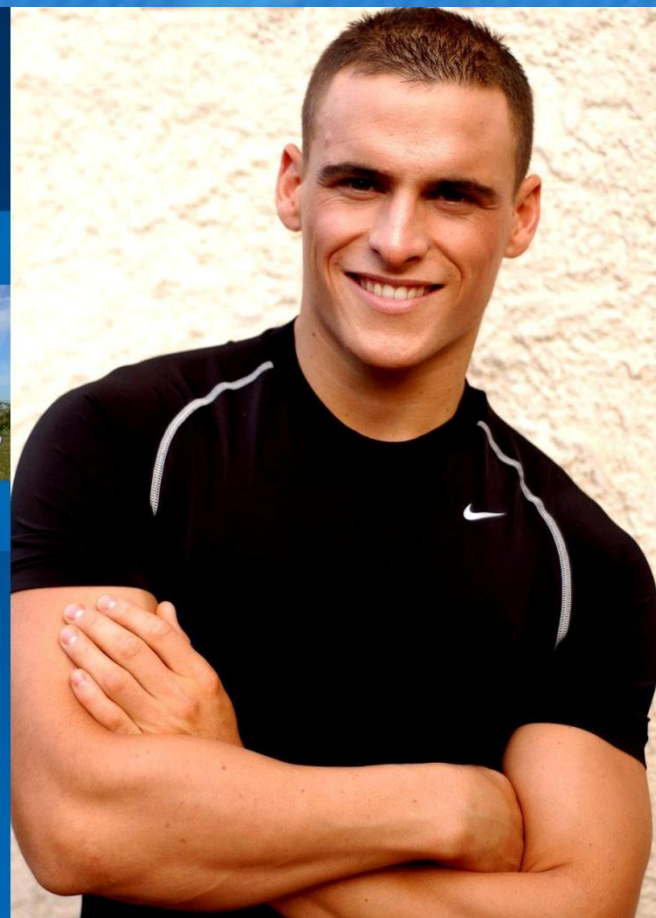


Une méthode adaptée, un suivi personnalisé...

**Musculation
Remise en forme
Préparation physique
Conseils diététiques**

www.gregory-capra.com

Tel : 06 23 02 49 72



1. **MASSAGE ET COACHING SPORTIF:** Le duo gagnant
2. **SEJOURS SPORTIFS:** les prochaines dates et prochains programmes
3. **NATATION ET SELF-DEFENSE:** de nouvelles activités au programme
4. **TEMOIGNAGES:** Nos sportifs témoignent de la qualité de leur suivi et des séjours sportifs auxquels ils participent



Gregory Capra

1. MASSAGE ET COACHING SPORTIF

Le duo gagnant: coffret « détente-tonique » à offrir ou se faire offrir!

Nous avons dernièrement annoncé la mise en place du massage mais nous venons, toujours dans l'optique du bien-être de créer le coffret « détente - tonique » qui alliera les deux prestations qui constituent l'essence de notre travail :



Sport et Massage

Bénéficiez donc, dès à présent, d'une séance de coaching immédiatement suivie d'une séance de massage afin de faciliter la récupération et la détente après la séance de sport qui vous aura permis d'entretenir **votre capital forme!**



2. SEJOURS SPORTIFS

Détente, sport, culture, tout y est!

L'expérience acquise en 2010 nous a permis de mettre en place un produit d'encore plus grande qualité. C'est ainsi qu'en février 2011 nous avons lancé le séjour sport et thalasso. Nous le complétons maintenant avec la possibilité de découvrir la région... Et en jet ski pour rester sur un moyen de transport sportif et ludique!

Votre séjour découverte
au Grand Hôtel Abbatale
de Bénodet

Bien-être & coaching sportif

Formule "Remise en forme"
avec un coach sportif personnel

Dans un cadre idéal

Un coach sportif professionnel

Des soins sur mesure

Du 13 au 16 mai
Du 10 au 13 juin
Du 21 au 24 octobre

Le grand hôtel abbatale
Gregory Capra
RHT
Relax Thalasso Bénodet

Votre séjour en Bretagne
4 jours / 3 nuits

Formule "Remise en forme"
avec un coach sportif personnel

Le coach sportif,
Grégory Capra

Centre de thalasso
de Bénodet

Grand Hôtel
Abbatale

Le programme

- **1^{er} jour** : Arrivée à l'hôtel en fin d'après midi - Rendez-vous au bar de l'hôtel pour remise du programme et présentation du groupe (12/15 personnes maximum). Dîner au restaurant de l'hôtel.
- **2^{ème} jour** : Petit déjeuner - Départ coaching en extérieur ou en salle de remise en forme (choix de coach et de la météo) - Déjeuner libre - Accès à l'espace hydromarin de la Thalasso - Dîner à l'hôtel + nuit
- **3^{ème} jour** : Petit déjeuner - Accès à l'espace hydromarin de la Thalasso en matinée - Déjeuner libre et départ coaching en extérieur ou en salle de remise en forme - Débriefing et recommandation du coach autour d'un verre au bar de l'hôtel convivialité - Dîner à l'hôtel + nuit
- **4^{ème} jour** : Petit déjeuner et départ, ou visite touristique de la région*.

Cure Forme en Liberté 2j/3 soins par jour comprend :
2 soins individuels parmi : enveloppement d'algues, massage-modélages manuels, bain bouillonnant, bain hydromassant, douche à jet, modelage sous affusion, hydrojet et 1 soin collectif : aquagym tonique ou douce.
Accès à l'espace hydromarin pendant la demi-journée des soins.

Les tarifs

- **Le prix par personne** : Prix TTC : 272 € sur une base de chambre double
- **Supplément chambre single** : 75 € pour le séjour
- **Le tarif comprend** : l'hébergement à l'hôtel, les repas du soir et les petits déjeuners, l'espace hydromarin de la Thalasso avec serviettes et peignoirs de bain, le coaching sportif avec Grégory CAPRA
- **Le tarif ne comprend pas** : le transport, les boissons en dehors des rendez-vous au bar organisés par le directeur de l'hôtel, le bonnet de bain pour la Thalasso, les sandales (conseillées), la taxe de séjour (0,86 € par jour et par personne). L'option Thalasso "Cure en liberté" 192 € TTC pour 3 jours de cure.
*Visite touristique de la région 20 € par personne.
- **Indications hôtel et autres** : Mise à disposition des chambres à partir de 15h00 le jour d'arrivée. Les chambres doivent être libérées avant 12h00 le jour du départ. Possibilité de faire le séjour sur 1, 2 ou 3 jours (Voir modalités auprès de la direction). Parking privé et gratuit. Wifi gratuit.

Réservations

Informations et réservations
au 02 98 66 21 66
et sur www.hotelabbatale.com

Grand Hôtel Abbatale
4 avenue de l'Odet - 29950 Bénodet

Comment venir à Bénodet :

- ✈ Pluguffan QUIMPER 16 km / BREST 45 mn en lowcost régulier
- 🚆 Gare SNCF QUIMPER 16 km
- 🚗 Autoroute et voie rapide de Paris 7 h

Le grand hôtel abbatale
Gregory Capra
RHT
Relax Thalasso Bénodet

3. NATATION ET SELF-DEFENSE

Nous vous avons écouté!

Depuis plusieurs mois, vous avez été nombreux à nous demander des cours de piscine, aquagym mais aussi de self-défense. Vous souhaitez varier les activités, vous réconcilier avec l'eau, ou encore vous défouler ou apprendre à vous défendre?

Nous sommes fin prêts à répondre à votre demande !



4. TEMOIGNAGES

Ils ont apprécié leurs expériences avec nous: écoutez les !

« J'ai commencé à bosser mon entraînement physique avec l'équipe Capra il y a moins d'un an, avec un suivi très personnalisé et une rigueur alimentaire mise en place dès le départ.

J'ai ré-appris à me nourrir de façon équilibrée et surtout à faire les mouvements qu'il fallait et comme il fallait les faire en fonction de mon objectif.

Grégory Capra a su s'adapter à mon métabolisme, à ce que je voulais obtenir comme résultat et surtout il a su modifier les entraînements pour éviter que le muscle ne s'habitue à faire toujours les mêmes gestes et donc progresse moins vite.

Mon objectif est purement esthétique mais, pour le renforcement musculaire, l'équipe Capra sait aussi bien conseiller le programme approprié.

Merci à l'équipe nous faisons du bon boulot même si ce n'est pas encore fini on est sur la bonne voie. »

Sébastien, Aix-en-Provence



 **Gregory Capra**

4. TEMOIGNAGES

Ils ont apprécié leurs expériences avec nous: écoutez les !

« J'ai été ravi du séjour: bonne ambiance, équipe sympa le tout mené par Gregory avec professionnalisme et sens du contact hors pair.

Et puis on l'a vu en vrai....et ça aussi ça fait partie du coaching....ça motive quand on voit la plastique et la pêche de Greg, ça donne vraiment envie de se mettre au sport, il nous fait oublier (presque...) que c'est dur ! Hihi

En somme, du week end, je reviens reposé (malgré tous mes efforts) détendu, boosté et dynamisé pour me remettre au sport... et ravi de l'expérience et des rencontres....Et pour tout ça chapeau ! J'ai même soufflé mes bougies dimanche pour mon anniversaire (spécial thanks à Roger notre organisateur bis...) preuve que j'avais encore du souffle.

La méthode est éprouvée et approuvée ! »

Chris, 36 ans, Paris



4. TEMOIGNAGES

Ils ont apprécié leurs expériences avec nous: écoutez les !

« Ce séjour m'a permis plusieurs choses :

- Découvrir une région magnifique que je ne connaissais pas en m'amenant à Bénodet
- Passer un week-end tonique grâce au sport mais aussi au dynamisme de Greg qui nous a accompagné tout le temps! L'ambiance était géniale, on a tellement ri que j'en ai presque (presque.. lol) oublié l'effort !
- Profiter d'un week-end de détente et de repos, tant grâce à la thalasso que l'ambiance chaleureuse du groupe. Personne ne se connaissait en arrivant. Au final on a partagé la totalité des quatre jours alors que le programme nous ne l'imposait pas initialement.

Sincèrement, rien à redire ! »

Solenne, Avignon