



Gregory Capra

Coaching sportif

www.gregory-capra.com



Ce qui vous attend... en bref

Que vous soyez novice cherchant un déclic pour apprécier le sport et vous y mettre de façon durable, amateur pratiquant pour l'entretien et le plaisir... Ou même expert en recherche de performance, tout le monde y trouvera son compte !

Mon expertise, les groupes limités à une dizaine participants, ainsi que mon empathie nous permettront de faire de vos congés sportifs une réussite ! Nous serons tous réunis par les valeurs de partage, d'entraide, l'envie de découvrir des activités nouvelles, des lieux nouveaux, des personnes riches d'expériences de vie différentes... .

Tout cela dans des villas luxueuses privatisées pour vous, avec grand terrain, piscine, au calme du Luberon et à deux pas de toutes commodités... avec votre serviteur pour également vous détendre et masser après des journées bien remplies... pour que la magie soit totale !



Le Programme

1^{er} jour

Arrivée à la villa à partir de 15h (merci de nous en informer).

Une première séance de sport sera prévue pour se « mettre en jambes ».

Un pot d'accueil sera proposé à 18h30-19h afin de présenter le programme et le groupe.

Dîner tous ensemble, à la villa, avec leçon diététique et convivialité.. of course !

2^{ème} et 3^{ème} jour

Matin : activités sportives avec votre coach, Grégory Capra, présent pour vous booster et vous donner la pêche mais aussi corriger vos mouvements afin de vous permettre de réaliser les exercices en toute sécurité.

Nous travaillerons le renforcement musculaire de l'ensemble de votre corps pour commencer !

Après-midi : c'est à vélo, en marchant ou en courant que vous allez découvrir les formidables monts du Lubéron ! Pensez à la crème solaire, de mars à novembre, il fait chaud dans le sud !

Quant à moi.. je m'occupe de votre pause déjeuner.. diète bien sur !

Le dernier soir, je prendrai également soin de recueillir vos avis et impressions afin de m'assurer de votre satisfaction ou bien écouter vos remarques afin de parfaire cette formule !



4^{ème}, 5^{ème}, 6^{ème} et 7^{ème} jour

Nous laisserons place à des activités plus ludiques mais toujours sportives : canoë-kayak, accrobranche, randonnées pédestres, surf sur vague artificielle,... Vous allez pouvoir découvrir tout le département du nord au sud en passant par la montagne, les activités aquatiques, des activités intenses ou de « fond »... bref on touche à tout, on s'amuse, on partage avec ses camarades et.. on en prend PLEIN LES YEUX !



Le dernier soir, je prendrai également soin de recueillir vos avis et impressions afin de m'assurer de votre satisfaction ou bien écouter vos remarques afin de parfaire cette formule !

8ème jour

Après un bon petit déjeuner diète... les valises pliées... il nous restera du temps pour refaire un peu de sport avec les plus courageux... ou bien me permettre de masser les corps les plus affaiblis par notre beau week-end...

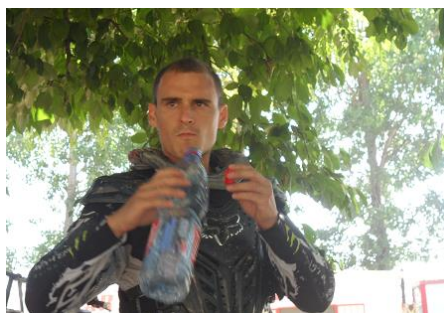
Puis le temps des embrassades sera là... promis... je sécherai vos larmes mais surtout... et je vous préparerai BEAUCOUP d'autres BEAUX SEJOURS !!!

Options supplémentaires

Séances de sports supplémentaires possibles à n'importe quel moment, en fonction de la forme de chacun et cela sur simple demande de votre part.

En plus de cela, parmi les activités ci-après, il vous sera possible de piocher :

- remise en forme : stretching, cardio, renfo musculaire, course, vélo etc)
- sports mécaniques : 2 ou 4 roues, karting, balade en quad et initiation... laissez-moi vous faire découvrir mes passions...



- accrobranche
- kayak
- bowling
- paint ball
- paddle ou pédalo
- pétanque
- massage avec moi (découverte 35 €, massage initié (2 zones) 60€ ou complet 95 €) à l'heure où le soleil se couche, vos corps se relâchent... un moment de détente vous fera le plus grand bien afin de récupérer !



QUELLES SERONT LES DATES ?

Prévues UN AN A L AVANCE cela vous laissera largement le temps de vous organiser pour assouvir votre envie de découverte, remise en forme et bien être à mes côtés !

LE LIEU

Depuis 2015, les séjours Capra n'ont plus lieu dans de petits hôtels... Mais vous aurez droit à une villa PRIVÉE avec piscine et un parc de plusieurs milliers de mètres carrés de terrain...

Le tout au coeur du Vaucluse ! Vous serez également situé à 20 minutes de chez moi... Je serai donc heureux de vous découvrir ma région, mes petites habitudes de vie sportive,...!

L'ORGANISATION

a. Transport

En train, direct jusqu'à la gare de « L'Isle-sur-la-Sorgue - Fontaine de Vaucluse » pour les villas du Thor, Gargas, Murs et la Tuilère mais vous préférerez la gare de « Monteux » pour la villa de Sablet.

En train puis bus, pour la villa de Lourmarin, il faudra arriver en gare d'Aix-en-Provence TGV puis un bus ira jusqu'à Pertuis où je pourrais vous récupérer.

Nous nous organiserons ensemble afin de vous emmener ensuite jusqu'à la villa (impératif d'arriver donc 30 minutes avant l'heure d'accueil à la villa fixée à 14h30 en hiver et à 15h30 sur les séjours de mai à septembre).

Vous pouvez également venir en voiture et disposerez d'un emplacement pour stationner dans le jardin clos de la villa.

Le départ se fera le dernier jour en milieu de matinée, une fois une « propreté minimale » réalisée si nécessaire.

b. Vélo

Tous ceux qui possèdent le leur sont invités, s'ils viennent en auto, à le prendre, sinon je m'organiserai pour eux (prêt personnel ou location à votre charge selon le nombre). Merci de me prévenir en cas de besoin

c. Repas

Je vous invite à me prévenir si vous êtes allergiques à quoi que ce soit !

Pour les élèves tout de même désireux de connaître les beaux restaurants du coin, je vous ai préparé une liste de plusieurs établissements où l'on pourra se sustenter à prix raisonnables et dans des cadres somptueux ... suivez le guide !!

Pour le reste ...vous serez conviés à participer à la préparation de chacun des plats afin, ainsi, de découvrir des conseils, recettes et astuces pour manger bon... et bien sur le plan diététique ! Partageons donc ces moments de cuisine pour se cultiver tout autant qu'échanger avec ses camarades de sport du séjour autour des recettes établies par votre coach sportif et diététique préféré !

d. Confort

- Le Wifi vous permettra de rester connecté en cas de besoin
- Un ensemble enceinte hifi vous permettra d'écouter de la musique quand vous le désirerez
- Un blender sera mis à votre disposition afin de réaliser des jus de fruits et autres smoothies
- Une machine à café

e. Vie en communauté et convivialité

Placé sous le signe du partage, de l'effort, de la convivialité ce séjour me mènera à vous demander de bien vouloir vous serrer les coudes dans l'effort sportif comme pour tout autre point visant à son bon déroulement.

Ainsi je vous inviterai également à veiller à la propreté de votre chambre avant de la quitter pendant que je m'occuperai des parties communes avec les plus dévoués.

Il sera également agréable, comme nous l'avons déjà testé par le passé, que ceux qui le désirent puisse apporter des spécialités culinaires de leurs régions... Nous en profiterons alors pour parler des vertues diététiques (ou PAS !!! rire) de ces aliments ou boissons !

TARIF

Pour une tarification de seulement 899 € pour l'ensemble des 8 jours, vous pourrez donc bénéficier de cette formule sur mesure et ALL INCLUSIVE !!

Une participation de 15€ vous sera demandée respectivement pour

- *le ménage qui sera fait intégralement par une équipe de professionnel afin que tout soit parfait pour les personnes arrivant après vous et qu'elles bénéficient de la même qualité de service que vous.*
- *le linge de lit et bain qui vous sera fourni pour l'intégralité du séjour en 1 exemplaire chacun*

Les chèques VACANCES et COUPONS SPORT sont acceptés !