



# Gregory Capra

## Coaching sportif

[www.gregory-capra.com](http://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 de jolis appartements luxueuses privatisés pour vous, au calme des montagnes 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**

### **1er jour**

**Arrivée** au chalet à partir de 14h (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, au chalet, avec leçon diététique et convivialité.. of course !

### **2ème et 3ème jours**

**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 montagnes ! Pensez à la crème solaire !

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

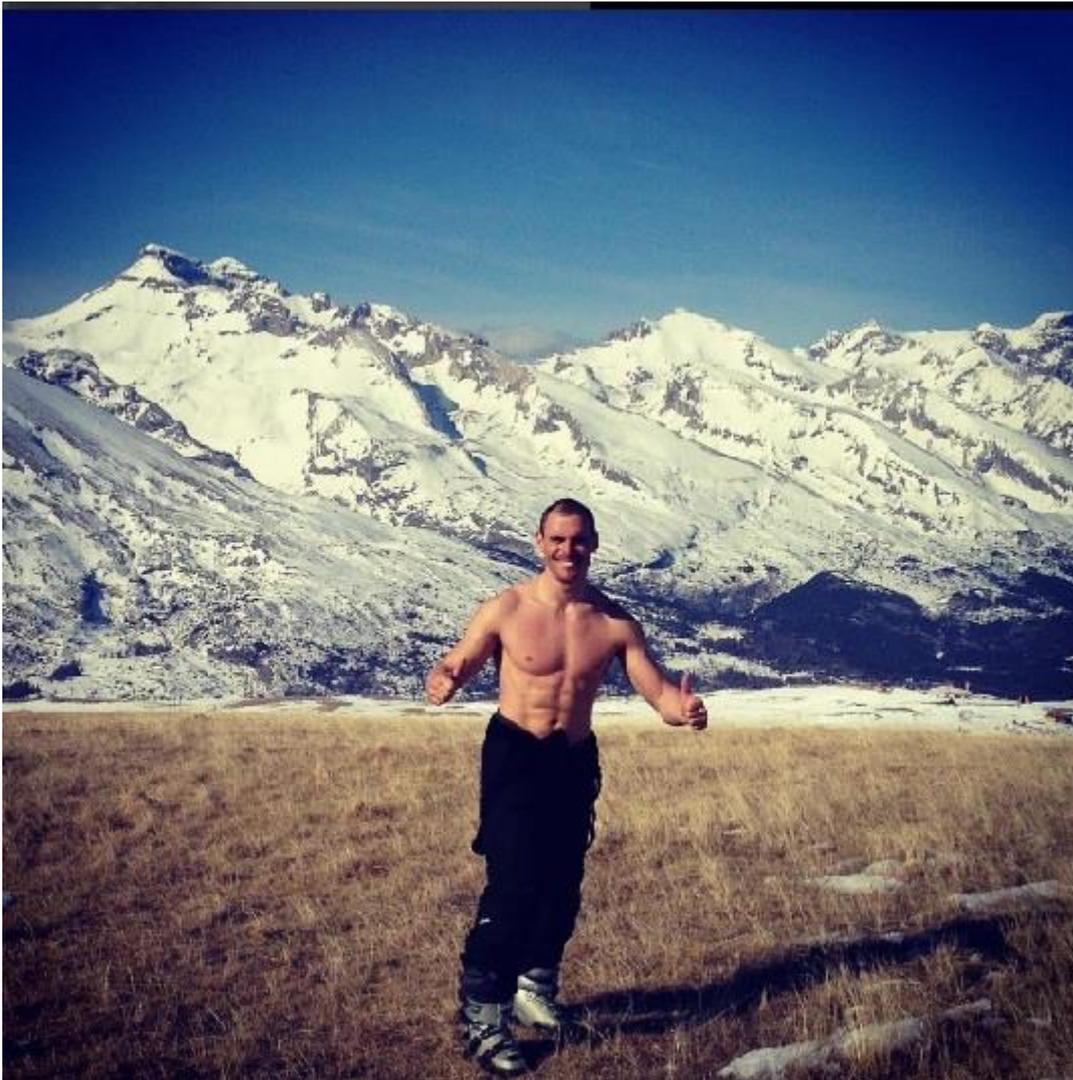
Le dernier soir, je prendrai également soin de recueillir vos avis et impressions afin de m'assurer de votre satisfaction ou bien écouter vos remarques afin de parfaire cette formule !



#### **4ème jour**

Après un bon petit dèjeuner 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 sècherai 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€, massage complet 95 €, massage complet et gommage exfoliant sur tout le corps 145 €) 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 ?**

Elles sont prévues un an à 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 avez droit à un appartement PRIVÉ.

Le tout au coeur des montagnes ! Vous serez également situé à 10 minutes du chalet de Stan... Il sera donc heureux de vous découvrir sa région de vacances, ses petites habitudes de vie sportive,...!

### **L'ORGANISATION**

#### *a. Transport*

Le rendez-vous est fixé rue Chatonnière, 38750 Huez (appart 4, le Champalerm), à partir de 14h.

Pensez à me dire comment vous arrivez (voiture, train, bus,..) et à quelle heure, notamment pour ceux que je devrai récupérer.

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

b. Equipements de montagne

Pensez à la crème solaire et la casquette ! On est prévoyant, on prend aussi bien des shorts que des survêtements et gros blousons car, à la montagne, ça peut vite tourner ! On n'oublie pas les tenues de pluie (K-Way, etc), les chaussures de randonnée et, pour ceux qui en ont, les chaussures de ski et les skis, les raquettes à neige... on décidera sur place tous ensemble pour ce petit bonus !

Un petit sac à dos peut être pas mal pour les sorties type randonnée, trail,... Cela permet d'avoir une bouteille d'eau, un fruit, une casquette, un vêtement de rechange ou juste plus chaud et d'autres choses utiles !

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 (si vous avez des musiques que vous aimez sur votre téléphone, vous pourrez les brancher sur l'ampli qui possède une prise Jack alors... prenez ce qui vous plaît, c'est toujours sympa un accompagnement musical pour les repas)
- 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 vertus diététiques (ou PAS !!! rire) de ces aliments ou boissons !

Nombreux sont ceux m'ayant dit vouloir préparer de petits plats avec le groupe... pensez donc à

- me donner le nom de vos recettes
- me lister les ingrédients qu'il faut pour que je fasse les courses (compter les quantités pour 12 convives).

f. Couchage

La question qui tue... surtout son voisin ! lol... merci de m'indiquer qui ronfle !!!

## **TARIF**

*Pour une tarification de seulement 399 € pour l'ensemble des 4 jours, vous pourrez donc bénéficier de cette formule sur mesure !*

*Une participation de 2 x 15€ vous sera demandée 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 !**