

# WEEK-END À PORQUEROLLES



SUIVEZ L'ACTUALITÉ DE L'ASPTT MARSEILLE  
ET REJOIGNEZ NOUS SUR :



[www.marseille.asptt.com](http://www.marseille.asptt.com)

## PARTENAIRES



ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
**PERRIMOND**  
FONDÉ EN 1938



# WEEK-END À PORQUEROLLES

18 et 19 juin 2022

Places limitées

Week-end sportif, détente ou liberté, il y en aura pour tous les goûts.  
Logement tout confort dans le centre IGESA avec chambre familiale (double, triple et quadruple)

Vous pourrez profiter d'activités sportives encadrées comprises dans le tarif :  
marche nordique, longue côte, cuisses abdos fessiers, circuit training, gym douce, stretching et VTT.

## PROGRAMME

### SAMEDI

10h -10h30

Accueil des participants à l'embarcadère

11h

Traversée en bateau et dépôts des bagages à l'IGESA

12h15

Pique-nique libre sur l'île

14h-15h30

Marche nordique ou longue côte  
ou

15h-15h45

Cuisses Abdos Fessiers

16h-16h45

Circuit training

17h-17h45

Gym douce

18h-18h45

Stretching et relaxation

20h

Repas

### DIMANCHE

9h30-12h

Longe côte ou Marche nordique

ou

VTT (prévoir la location en sus)

12h

Repas à l'IGESA

Après-midi

Visite et retour libre

\*Toutes les activités sont facultatives



INSCRIPTIONS

### TARIFS

Tarif SRIAS : 100€ par personne

Prix public : 200€

## CONTACTS

Mail

07.49.65.21.04

Mail

sport.marseille@asptt.com

### PARTENAIRES INSTITUTIONNELS



ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR  
**PERRIMOND**  
FONDÉ EN 1938