

## programme 4 jours



**jeudi 17**

**après-midi**

- > 14h accueil des participants, Hôtel Terminus, Siere
- > 1<sup>er</sup> entraînement spécifique, Bois de Finges

**soirée**

- > présentation du programme de stage
- > souper fitness gastronomique, restaurant De Courten
- > nuit à l'hôtel Terminus

**vendredi 18**

**matin**

- > 2<sup>e</sup> entraînement, Siere-Chandolin

**après-midi**

- > centre thermal de Loèche-Les-Bains

**soirée**

- > exposé scientifique et présentation du film Siere-Zinal, 2009 par Jean-Claude Pont
- > souper fitness gastronomique
- > nuit à l'hôtel Terminus

**samedi 19**

**matin**

- > 3<sup>e</sup> entraînement, Chandolin-Hôtel Weisshorn

**après-midi**

- > promenade didactique accompagnée exposé thématique sur la région - Hôtel Weisshorn
- > ateliers pratiques: Myotest Run, Spirotiger

**soirée**

- > exposé: nutrition appliquée à la performance sportive
- > souper traditionnel valaisan
- > nuit à l'hôtel Weisshorn

**dimanche 20**

**matin**

- > 4<sup>e</sup> entraînement: Hôtel Weisshorn-Zinal

**midi**

- > repas offert par la course Siere-Zinal - Zinal
- > 15h retour sur Siere et fin de stage

**coût**

- > séjour complet 800.- (yc hébergement, repas, transports, entrée aux bains)

**inscriptions**

- > patrick@phyrea.ch t +41 79 395 90 26

[www.bcvsmountasicsteam.ch](http://www.bcvsmountasicsteam.ch)



**BCVS | WKB**

HÔTEL-RESTAURANT

DIDIER DE COURTEN

