

# Programme *Corsica Wellness* Porticcio

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
8H	YOGA	YOGA	PETIT-DÉJEUNER	YOGA	YOGA	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER
MATINÉE	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER	PETIT DÉJEUNER	RANDONNÉE
	FITNESS/CARDIO/PILATES	FITNESS/CARDIO/PILATES	SOPHRO/BALADE	FITNESS/CARDIO/PILATES	FITNESS/CARDIO/PILATES	PETIT-DÉJEUNER	RANDONNÉE
	Pause	Pause	SOPHRO/BALADE	Pause	Pause	DÉPART/VISITE AJACCIO	RANDONNÉE
	AQAGYM	AQAGYM	SOPHRO/BALADE	AQAGYM	AQAGYM	DÉPART/VISITE AJACCIO	RANDONNÉE
12H30-14H00	REPAS	REPAS	PIQUE-NIQUE PLAGE	REPAS	REPAS	DÉPART/VISITE AJACCIO	RANDONNÉE
APRÈS-MIDI	Temps libre	Temps libre	PLAGE	Temps libre	Temps libre	ARRIVÉE/INSTALLATION*	RANDONNÉE
18H	SOPHROLOGIE	SOPHROLOGIE	Libre	SOPHROLOGIE	DÎNER CHANTS CORSES	ARRIVÉE/INSTALLATION*	RELAX PISCINE
19H	ATELIER FLEURS DE BACH	MASSAGE (à la demande)	Libre	Massage (à la demande)		ARRIVÉE/INSTALLATION	BILAN ÉMOTIONNEL FLEURS DE BACH
SOIRÉE	DÎNER	DÎNER	DÎNER	DÎNER		DÎNER	DÎNER
	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre	Soirée libre		Soirée libre	Soirée libre

\*Départ 10h/arrivée 15h